PAUL EKMAN

EMOȚII DATE PE FAȚĂ

CUM SĂ CITIM SENTIMENTELE DE PE CHIPUL UMAN

PSIHOLOGIA PENTRU TOȚI
3 TREI

EMOȚII DATE PE FAȚĂ

CUM SĂ CITIM SENTIMENTELE DE PE CHIPUL UMAN

Vreți să aflați prin ce diferă un zâmbet fericit de un surâs forțat? Doriți să știți ce sentimente ascunde copilul, partenerul sau șeful dumneavoastră? După decenii de cercetări ale emoțiilor și expresiilor faciale, Paul Ekman și-a sintetizat rezultatele în această carte, care combină excelent informațiile științifice cu sugestiile practice. Psihologul american explică originea și modurile de manifestare ale principalelor emoții umane (furie, dezgust, tristețe, bucurie, frică, surpriză) și oferă instrumente utile pentru mai buna comunicare în familie și la serviciu. Cartea include fotografii a zeci de chipuri ce acoperă bogatul evantai al afectivității umane.

Paul Ekman este specializat în psihologia expresiilor faciale, a emoțiilor și a minciunii. A studiat triburile din Papua Noua Guinee, a colaborat cu FBI, CIA, dar și cu studioul de animație Pixar și a inspirat serialul de televiziune *Lie to Me*. La Editura Trei, a mai fost tradus cu volumele *Minciunile adulților* și *De ce mint copiii?*

ISBN 978-973-707-559-8

PSIHOLOGIA PENTRU TOȚI

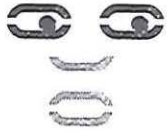
3

TREI

159.9
E34

PAUL EKMAN

EMOȚII DATE PE FAȚĂ



CUM SĂ CITIM
SENTIMENTELE
DE PE CHIPUL UMAN

Y - 744532 / 2013
BIBLIOTECA METROPOLITANĂ
BUCUREȘTI
Filiala "B. P. HASDEU"
Str. Traian, Nr. 2, Sector 3
Tel./Fax: 320 08 76

TRADUCERE DIN ENGLEZĂ DE
Mihaela Costea și Silviu Gherman

PSIHOLOGIA PENTRU TOȚI

3 TREI

EDITORI
Silviu Dragomir
Vasile Dem. Zamfirescu

DIRECTOR EDITORIAL
Magdalena Mărculescu

REDACTOR
Victor Popescu

DESIGN
Alexe Popescu

DIRECTOR PRODUCȚIE
Cristian Claudiu Coban

DTP
Gabriela Chircea

CORECTURĂ
Elena Bițu
Rodica Petcu

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
EKMAN, PAUL
Emoții date pe față : cum să citim sentimentele de pe chipul uman / Paul Ekman ; trad.: Mihaela Costea, Silviu Gherman. - București : Editura Trei, 2011
ISBN 978-973-707-559-8

I. Costea, Mihaela (trad.)
II. Gherman, Silviu (trad.)

159.9

ISBN 978-973-707-559-8

Titlul original: *Emotions Revealed. Understanding Faces and Feelings*
Autor: Paul Ekman

Copyright © Paul Ekman 2003

Copyright © Editura Trei, 2011
pentru prezenta ediție

C.P. 27-0490, București
Tel./Fax: +4 021 300 60 90
e-mail: comenzi@edituratrei.ro
www.edituratrei.ro

Pentru Bert Boothe, Steve Foote, Lynne Huffman, Steve Hyman, Marty Katz, Steve Koslow, Jack Maser, Molly Oliveri, Betty Pickett, Eli Rubinstein, Stan Schneider, Joy Schulterbrandt, Hussain Tuma şi Lou Wienckowski de la National Institute for Mental Health

şi

pentru Robert Semer şi Leo Siegel

CUPRINS

Prefață la ediția a doua 9
Mulțumiri 11
Introducere 13
1. Emoțiile în diferite culturi 19
2. Când ajungem să fim stăpâniți de emoții? 42
3. Modificarea declanşatorilor emoțiilor 73
4. Comportamentul emoțional 93
5. Tristețea şi agonia 132
6. Furia 168
7. Surpriza şi frica 218
8. Dezgustul şi disprețul 249
9. Emoțiile plăcute 274
Concluzie: emoțiile din viața noastră 305
Postfață 313
Anexă: Citirea fețelor — testul 320
Creditele ilustrațiilor 345

PREFAȚĂ LA EDIȚIA A DOUA

Sunt încântat că această nouă ediție a cărții *Emoții date pe față* îmi dă posibilitatea de a împărtăşi noi idei, viziuni şi descoperiri care pot ajuta cititorul să ducă o mai bună viață emoțională. În cei aproape doi ani trecuți de la finalizarea manuscrisului original şi la un an de la prima ediție, am primit scrisori de la psihoterapeuți, criminaliști, portretiști, avocați, părinți cu copii-problemă, cupluri cu probleme în căsătorie, persoane din lumea afacerilor şi alții. Împărtăşesc aici, în Prefață, unele din gândurile inspirate de scrisorile lor, pentru a oferi un ghid preliminar asupra lucrurilor descrise în volum. Unele din ele vor fi dezvoltate în Postfață.

Scopul meu în scrierea acestei cărți a fost de a ajuta la îmbunătățirea a patru abilități esențiale. În consecință, am inclus sugestii şi exerciții pe care sper că le veți găsi pe cât de folositoare, pe atât de provocatoare. Aceste patru abilități sunt:

În primul rând, conştientizarea momentului de declanşare a emoțiilor, încă înainte de a vorbi sau a acționa. E abilitatea care se învață cel mai greu; cartea explică în capitolul 2 de ce e atât de dificil, oferind exerciții pentru creşterea conştientizării în capitolul 3 şi, parțial,

în capitolele 5-8, unde sunt discutate emoții specifice. Dezvoltarea acestei abilități vă permite să vă controlați mai bine atunci când sunteți copleșit de emoții.

În al doilea rând, alegerea comportamentului avut în timpul unui episod emoțional, astfel încât să vă atingeți scopurile fără a-i răni pe ceilalți. Sensul unui episod emoțional este de a ne ajuta să ne atingem repede obiectivele, fie că acestea sunt cererea atenției celorlalți, alungarea unui prădător sau o multitudine de alte scopuri. Cele mai adecvate episoade emoționale nu dăunează și nu cauzează probleme celor din jur. Nu e o abilitate care să fie dezvoltată cu ușurință, dar cu suficient exercițiu poate deveni o parte din viața dumneavoastră. (Informațiile și exercițiile pe acest subiect sunt discutate în capitolele 4-8.)

În al treilea rând, a deveni mai sensibili la sentimentele celorlalți. Fiindcă emoțiile sunt în centrul oricărei relații profunde, trebuie să fim atenți cum se simt cei din jurul nostru. (Dacă doriți să vă completați cunoștințele, două noi CD-uri care vă pot ajuta la dezvoltarea acestei abilități sunt acum disponibile pe site-ul meu, www.paulekman.com.)

În al patrulea rând, utilizarea rațională a informației privind felul în care se simt ceilalți. Uneori, acest lucru înseamnă să chestionați persoana respectivă în legătură cu emoția pe care ați observat-o, confirmându-i înțelegerea sentimentelor sau recalibrându-vă propriile reacții în lumina a ceea ce ați aflat. Răspunsul dumneavoastră va depinde de identitatea celeilalte persoane și de istoria relației avute. În ultima parte a capitolelor 5-8 am explicat cum variază acest lucru într-o familie, la locul de muncă și în cadrul unei prietenii.

La sfârșitul acestei ediții a cărții *Emoții date pe față* veți descoperi o nouă Postfață în care discut idei mai noi privind dezvoltarea acestor abilități.

MULȚUMIRI

Unii dintre specialiștii de la National Institute for Mental Health cărora le-am dedicat această carte și-au arătat interesul pentru cariera mea începută în 1955, când eram proaspăt absolvent de psihologie. Alții mi s-au alăturat în anii mai recenți. În toată această vreme (între 1955 și 2002), am avut parte de încurajări și sfaturi, iar în anii timpurii, de o încredere deosebită. Nu aș fi devenit cercetător în psihologie, nu aș fi ajuns profesor universitar și nici nu aș fi reușit să învăț sau să scriu dacă n-ar fi existat sprijinul lor. Pentru scrierea acestei cărți, de mare ajutor mi-a fost distincția Senior Scientist Award K05MH06092.

De asemenea, dedic această carte celor doi unchi din partea mamei, Leo Siegel și regretatul Robert Semer. Când aveam optsprezece ani, fiind necopt și pentru prima oară pe propriile mele picioare, ei m-au sprijinit pentru a-mi continua studiile, o condiție absolut necesară pentru a ajunge să scriu această carte.

Wally Friesen împreună cu mine am lucrat cot la cot peste douăzeci și cinci de ani. Aproape fiecare din cercetările mele a fost făcută împreună cu el. Îi sunt recunoscător pentru ajutorul și prietenia pe care mi le-a

acordat. David Littschwager mi-a oferit câteva sfaturi extrem de utile în privința pozelor făcute Evei, fotografii care se regăsesc de la capitolul 5 la 9. Fiica mea, Eve, a avut răbdarea şi talentul să reproducă expresiile care apar în acest volum şi în alte mii de poze pe care i le-am mai făcut. Wanda Matsubayashi, asistenta mea de peste douăzeci şi cinci de ani, s-a ocupat de punerea în pagină a textului, precum şi de referințe. David Rogers a prelucrat diverse poze în Photoshop şi m-a ajutat să obțin permisiunea pentru reproducerea fotografiilor cu drept de autor.

Psihologii Richard Lazarus şi Philip Shaver mi-au oferit opiniile lor de mare ajutor după ce au citit schița primei jumătăți a acestei cărți. Phil a venit, în plus, cu propuneri de stilizare a textului şi cu unele provocări în a regândi unele idei. Helena Cronin, specialist în filosofie, m-a încurajat şi m-a ajutat să-mi lămuresc teoriile. Psihiatrul Bob Rynearson şi psihologii Nancy Etcoff şi Beryl Schiff mi-au oferit şi câteva sugestii utile asupra primei schițe a cărții. Dintre studenții mei, care şi-au făcut timp să-mi dea un feedback, merită amintiți Jenny Beers şi Gretchen Lovas. Prietenii mei Bill Williams şi Paul Kaufman au adus şi ei critici şi sugestii folositoare.

Toby Mundy, actualmente editor la Atlantic Press London, în momentul în care lucra în altă parte, m-a încurajat să sintetizez şi să precizez mai bine temele abordate între capitolele 2 şi 4. Claudia Sorsby m-a ajutat cu sugestii şi sfaturi editoriale la începutul conturării cărții, iar editorul meu de la Times Books, Robin Dennis, m-a sprijinit îndemnându-mă să iau mai în serios anumite teme pe care le-am neglijat şi oferindu-mi câteva soluții pentru stilizarea textului. Agentul meu, Robert Lescher, a fost o sursă excepțională de îmbărbătări şi povețe.

INTRODUCERE

Emoțiile ne determină calitatea vieții. Ele se manifestă în orice relații apropiate la locul de muncă, între prieteni, în familie şi în legăturile cele mai intime. Ne salvează viețile, dar ni le şi distrug. Ne împing să acționăm aparent rezonabil, dar şi, adesea, în moduri pe care ajungem să le regretăm.

Dacă şefa vă critică proiectul atunci când credeți că ar trebui să vi-l laude, deveniți temător şi supus sau vă apărați deschis munca? V-ar proteja acest lucru de o amenințare ulterioară sau e posibil să fi înțeles greşit la ce se referea? Puteți să vă ascundeți sentimentele şi să „acționați cu profesionalism"? Oare de ce zâmbeşte şefa dumneavoastră atunci când începe să vorbească? Vă anticipează cumva eşecul sau e, pur şi simplu, stânjenită? A zâmbit oare ca să vă încurajeze? Sunt toate zâmbetele la fel?

Dacă cereți explicații partenerului cu privire la descoperirea unei mari cheltuieli făcute de acesta în secret, cum puteți şti cu certitudine că figura îi exprimă teamă, dezgust sau că abordează expresia tipică pentru momentele în care anticipează că „o să vă sară țandăra"? Resimțiți emoțiile la fel ca partenerul dumneavoastră?

La fel ca toată lumea? Vă înfuriați, vă temeți sau vă întristați din cauza unor lucruri care nu par să tulbure pe nimeni? Ce puteți face în acest caz?

Vă enervați când fiica dumneavoastră de 16 ani vine acasă cu două ore mai târziu peste ora stabilită? Ce anume declanșează furia: teama resimțită de fiecare dată când v-ați uitat la ceas, realizând că nu a sunat ca să-și anunțe întârzierea, sau somnul pierdut în așteptarea întoarcerii ei? A doua zi de dimineață, când vorbiți cu fiica dumneavoastră, vă controlați furia atât de bine, încât ea crede că nu vă pasă deloc de depășirea orei stabilite sau reușiți să vă pierdeți sângele rece, făcând-o să intre în defensivă? Ați putea ști doar din expresia figurii ei dacă se simte jenată, vinovată sau sfidătoare?

Am scris cartea de față pentru a răspunde unor astfel de întrebări. Scopul meu e de a-i ajuta pe cititori să-și înțeleagă și să-și îmbunătățească viața emoțională. Mă uimește că, până foarte de curând, oamenii de știință, ca și cei fără pregătire științifică, au știut foarte puține lucruri despre emoții, deși ele joacă un rol vital în viața oricui. Pe de altă parte, însăși natura emoțiilor le face să rămână inaccesibile și greu de recunoscut în noi înșine și în ceilalți, așa cum voi arăta în capitolele următoare.

Adesea, emoțiile apar atât de repede, încât conștiința nu participă și nici măcar nu e martoră la evenimentul mental declanșator. Într-o situație critică, această viteză ne poate salva viața, dar în alte condiții ne-o poate și distruge. Nu deținem prea mult control asupra lucrurilor care ne stârnesc emoții, dar e posibil (deși dificil) să operăm unele schimbări asupra factorilor declanșatori, ca și asupra propriului nostru comportament.

Studiez emoțiile de peste patruzeci de ani, concentrându-mă în principal asupra expresiilor și, mai recent, asupra fiziologiei emoțiilor. Am observat cum pacienți cu afecțiuni psihice, persoane sănătoase, adulți, copii, din această țară și de aiurea, exagerează, au reacții slabe, reacționează inadecvat, mint și spun adevărul. Capitolul 1, „Emoțiile în diferite culturi", descrie această cercetare care formează baza ideilor mele.

În capitolul 2, încerc să găsesc răspuns la întrebarea: De ce ne lăsăm copleșiți de emoții? Dacă vrem să schimbăm lucrurile care ne stârnesc emoții, trebuie să cunoaștem acest răspuns. Ce anume ne declanșează emoțiile? Putem înlătura un anumit declanșator? Atunci când suntem la volan și partenerul ne atrage atenția că am ales drumul nepotrivit, iritarea sau chiar furia de a fi criticați și de a ni se pune la îndoială perspicacitatea pot pune stăpânire pe noi. De ce nu putem accepta informația fără să fim afectați? De ce ne atinge acest lucru? Ne putem schimba astfel încât problemele minore să nu ne mai deranjeze? Aceste probleme sunt discutate în capitolul 2, „Când ajungem să fim stăpâniți de emoții?"

În capitolul 3, explic când și cum putem modifica factorii generatori de emoții. Primul pas constă în identificarea acelor declanșatori emoționali ce ne îndeamnă să acționăm în feluri pe care mai apoi le regretăm. Mai mult, trebuie să aflăm dacă un anumit declanșator rezistă la schimbare sau e mai ușor de influențat. Nu vom reuși întotdeauna, însă, prin înțelegerea factorilor declanșatori, avem șanse mai mari să îi modificăm.

În capitolul 4, explic cum ne sunt organizate răspunsurile emoționale — expresii, acțiuni și gânduri. Putem gestiona iritarea în așa fel încât să nu fim trădați de voce și figură? De ce avem uneori senzația că emoțiile sunt ca niște trenuri scăpate de sub control? O schimbare e imposibilă fără a deveni conștienți când și cum suntem controlați de emoții; foarte des nu ne dăm seama decât dacă ne spune cineva, sau după o reflecție ulterioară. Capitolul 4 explică în ce fel putem deveni

mai atenți la propriile noastre emoții chiar în timp ce se derulează, astfel încât să reacționăm într-o manieră pozitivă.

Pentru a reduce episoadele emoționale distructive și a le întări pe cele constructive, trebuie să cunoaștem istoria și natura fiecărei emoții. Aflând despre declanșatorii fiecărei emoții, cei pe care îi împărtășim cu restul oamenilor, ca și cei care ne aparțin numai nouă, putem să le diminuăm impactul sau măcar să aflăm de ce unii declanșatori sunt atât de rezistenți și greu de controlat, indiferent de modalitatea de intervenție. Orice emoție generează un tipar unic de senzații în corp. Familiarizându-ne cu aceste senzații putem deveni conștienți în timp util de răspunsul emoțional, așa încât să alegem dacă ne lăsăm influențați sau ne opunem respectivei emoții.

De asemenea, fiecare emoție are semnale unice, cele mai evidente manifestându-se pe figură și în voce. E încă nevoie de cercetări asupra semnalelor emoționale vocale, dar fotografiile oferite în capitolele următoare reușesc să arate cele mai subtile și ușor de trecut cu vederea expresii care semnalează când o emoție se declanșează sau e suprimată. Echipați cu abilitatea de a identifica emoțiile din vreme, suntem mai în măsură să interacționăm cu lumea într-o varietate de situații și să ne gestionăm propriile răspunsuri emoționale la sentimentele interlocutorilor.

Alte capitole descriu tristețea și agonia (capitolul 5), furia (capitolul 6), surpriza și frica (capitolul 7), dezgustul și disprețul (capitolul 8) și o multitudine de plăceri, cu secțiuni care acoperă:

- cei mai comuni declanșatori ai emoțiilor
- funcția emoției, cum ne poate servi și cum ne poate crea probleme
- legătura dintre emoții și tulburări mentale

- exerciții care vor îmbunătăți conștientizarea în legătură cu senzațiile implicate în emoții, crescând șansele ca cititorii să poată alege în ce fel vor acționa când vor fi copleșiți de emoții
- fotografii reprezentând cele mai subtile semne de emotivitate, așa încât cititorii să fie mai conștienți de sentimentele celorlalți
- o explicație despre cum trebuie folosită informația privind sentimentele celorlalți la locul de muncă, în familie și în cadrul relațiilor de prietenie.

Anexa conține un test (pe care-l puteți efectua înainte de începerea lecturii) pentru a afla cât de bine recunoașteți expresiile faciale subtile. Vă sugerez să reluați testul după terminarea cărții.

Poate vă veți întreba de ce o emoție care vă interesează în special nu e prezentă în carte. Am ales să descriu emoțiile cunoscute drept universale, care sunt resimțite de toate ființele umane. Stânjeneala, vinovăția, rușinea, invidia sunt, cel mai probabil, universale, dar m-am concentrat pe emoțiile care au expresii universal clare. Discut dragostea în capitolul despre emoții plăcute; violența, ura și gelozia — în capitolul despre furie.

Știința încă sondează modalitățile în care fiecare dintre noi resimte emoțiile — de ce unii au experiențe emoționale mai intense ori tendința de a-și pierde firea mai repede. Închei cartea trecând în revistă ce am învățat, ce putem învăța și cum să utilizăm informația în viața de zi cu zi.

E greu de supraestimat importanța emoțiilor. Mentorul meu, regretatul Silvan Tomkins, spunea că emoțiile ne motivează viețile. Ne organizăm traiul pentru a maximiza experiența emoțiilor pozitive, minimizând-o pe cea a emoțiilor negative. Nu întotdeauna

y-74532
BIBLIOTECA METROPOLITANĂ
BUCUREȘTI
Filiala "B. P. HASDEU"
Str. Traian, Nr. 2, Sector 3
Tel./Fax: 320 08 76

reuşim, dar încercăm. Mai spunea că emoţiile ne motivează toate deciziile importante. Scriind aceasta în 1962, într-o epocă în care emoţiile erau complet neglijate de ştiinţele comportamentale, Silvan a exagerat problema, întrucât e clar că există şi alte motive. Însă rămâne cert că emoţiile au o importanţă foarte mare în vieţile noastre.

Emoţiile pot trece dincolo de ceea ce majoritatea psihologilor au considerat ca fiind impulsuri fundamentale: foamea, sexul şi dorinţa de a supravieţui. Oamenii nu mănâncă dacă li se pare că hrana disponibilă e dezgustătoare. Preferă să moară, deşi alţii ar putea considera aceeaşi mâncare acceptabilă. Emoţia triumfă asupra foamei! Se ştie că impulsul sexual e vulnerabil în prezenţa emoţiilor. O persoană poate să nu aibă niciodată contact sexual din cauza fricii sau a dezgustului sau poate să nu ducă la bun sfârşit un act sexual. Emoţia triumfă asupra impulsului sexual! Iar disperarea poate copleşi chiar şi dorinţa de a trăi, motivând suicidul. Emoţiile triumfă asupra voinţei de a trăi!

Pe scurt, oamenii vor să fie fericiţi; majoritatea dintre noi nu vor să cunoască frica, furia, dezgustul, tristeţea sau disperarea decât în spaţiul izolat al unui cinematograf sau între coperţile unei cărţi. Şi totuşi, aşa cum voi arăta, nu am putea trăi fără aceste emoţii; problema e cum să trăim mai bine cu ele.

EMOŢIILE ÎN DIFERITE CULTURI

Includ în această carte tot ce am aflat despre emoţii în ultimii patruzeci de ani şi am considerat că e de ajutor în îmbunătăţirea vieţii emoţionale. Majoritatea celor scrise aici sunt susţinute de experimente ştiinţifice (conduse de mine personal sau de alţi cercetători), însă nu toate. Propria mea cercetare s-a concentrat pe dezvoltarea expertizei în citirea şi măsurarea expresiilor faciale ale emoţiilor. Astfel, am reuşit să văd — în figurile străinilor, prietenilor şi membrilor familiei mele — subtilităţi care pot scăpa aproape oricui, descoperind astfel mult mai multe decât am reuşit să probez prin experimente. Când ceea ce scriu se bazează doar pe observaţiile mele, marchez acest lucru prin construcţii de genul „am observat", „cred", „mi se pare..." Atunci când scriu bazându-mă pe experimente ştiinţifice, citez în notele de subsol lucrările care îmi susţin afirmaţia.

În mare parte, materialul cărţii a fost influenţat de studiile mele interculturale asupra expresiilor faciale. Dovezile găsite mi-au schimbat fundamental concepţia despre psihologie (în general) şi despre emoţii (în particular). Aceste descoperiri făcute în locuri dintre cele mai variate, precum Papua Noua Guinee, Statele

Unite, Japonia, Brazilia, Argentina, Indonezia şi fosta Uniune Sovietică, m-au făcut să-mi cristalizez ideile despre natura emoţiilor.

În anii 1950, atunci când am început cercetarea, nu eram preocupat de expresiile faciale, ci de mişcările mâinii. Metoda mea de clasificare a mişcărilor mâinii făcea distincţie între pacienţii nevrotici şi cei psihotic-deprimaţi, indicând progresele făcute de pacienţi în urma tratamentului.[1] La începutul anilor 1960 nu exista un instrument pentru măsurarea directă şi precisă a mişcărilor faciale complexe şi în succesiune rapidă prezente în cazul pacienţilor cu depresie. Nu aveam nici cea mai vagă idee de unde ar fi trebuit să încep, aşa că nici n-am început. Peste douăzeci şi cinci de ani, odată ce am implementat un instrument pentru măsurarea mişcărilor faciale, am reluat studiul filmelor înregistrate atunci şi am descoperit unele lucruri importante, pe care le voi descrie în capitolul 5.

Nu cred că, în 1965, mi-aş fi îndreptat cercetarea către expresii faciale şi emoţii dacă n-ar fi avut loc două evenimente de bun augur. Printr-o întâmplare fericită, Agenţia pentru Proiecte de Cercetare Avansată din cadrul Departamentului Apărării (ARPA) mi-a acordat o bursă în vederea efectuării de studii interculturale asupra comportamentului nonverbal. Nu aplicasem pentru bursă; din cauza unui scandal — un proiect de cercetare utilizat drept paravan pentru activităţi contrainsurgente — un proiect important al ARPA a fost anulat, iar bugetul alocat a trebuit să fie cheltuit în cadrul aceluiaşi an fiscal pe o cercetare necontroversată,

[1] Ekman, P. & Friesen, W.V. 1969. „The repertoire of nonverbal behavior: Categories, origins, usage, and coding." *Semiotica*, 1: 49-98. Ekman, P. & Friesen, W.V. 1974. „Nonverbal behavior and psychopathology." În R.J. Friedman & M.N. Katz (eds.), *The Psychology of Depression: Contemporary Theory and Research*. Washington, D.C.: J. Winston. Vezi paginile 203-32.

desfăşurată în afara ţării. Tocmai atunci am intrat în biroul celui responsabil cu alocarea de fonduri. Căsătorit cu o thailandeză, el era impresionat de diferenţele de comunicare nonverbală şi dorea să aflu ce anume era universal şi ce varia în funcţie de cultură. La început am fost reticent, dar nu puteam refuza provocarea.

Am început proiectul crezând că expresia şi gestica sunt învăţate social şi că depind de cultură, opinie împărtăşită de oamenii cărora, iniţial, le-am cerut sfatul — Margaret Mead, Gregory Bateson, Edward Hall, Ray Birdwhistell şi Charles Osgood. Îmi aminteam că Charles Darwin afirmase contrariul, dar eram atât de convins că greşise, încât nu m-am obosit să-i citesc cartea. A doua întâmplare norocoasă a fost întâlnirea mea cu Silvan Tomkins. Era autorul a două cărţi despre emoţie în care susţinea că expresiile faciale sunt înnăscute şi universale în cadrul speciei noastre, dar nu avea dovezi pe care să-şi bazeze afirmaţiile. Nu cred că i-aş fi citit vreodată cărţile sau că l-aş fi întâlnit dacă nu am fi înaintat spre publicare, în acelaşi timp şi pentru aceeaşi revistă, articole despre comportamentul nonverbal — studiul lui Silvan despre figura umană, al meu despre mişcările corpului.[2]

Am fost foarte impresionat de profunzimea şi amploarea gândirii lui Silvan, însă eram de părere că, cel mai probabil, se înşela odată cu Darwin crezând că emoţiile sunt universale. Pe de altă parte, eram încântat că existau doi susţinători ai aceluiaşi argument, că nu doar Darwin, care scrisese cu o sută de ani înainte, se opunea ideilor lui Mead, Bateson, Birdwhistell şi Hall. Controversa nu era deci sterilă. Exista o dispută reală între o suită de cercetători celebri, cu state vechi; eu însumi, la vârsta de 30 de ani, aveam şansa şi dispuneam

[2] Îi sunt îndatorat lui Carrol Emmons, care ne-a scris fiecăruia dintre noi şi ne-a sugerat să ne întâlnim ca urmare a intereselor comune.

de fondurile necesare pentru a afla o dată pentru totdeauna răspunsul la întrebarea: sunt expresiile universale sau, ca limbajul, sunt specifice fiecărei culturi? Irezistibil! Chiar nu-mi păsa cine avea dreptate, deşi nu credeam că adevărul e de partea lui Silvan.[3]

În primul studiu am prezentat mai multe imagini unor oameni din culturi diferite — Chile, Argentina, Brazilia, Japonia şi Statele Unite — după care le-am cerut să aprecieze ce emoţie era prezentă în fiecare expresie facială. Majoritatea subiecţilor din fiecare cultură au răspuns similar, ceea ce sugera că expresiile ar putea fi, într-adevăr, universale.[4] Carrol Izard, un psiholog îndrumat de Silvan care studia alte culturi, a obţinut aceleaşi rezultate ca mine.[5] Tomkins nu ne spusese niciunuia din noi de existenţa celuilalt, lucru care, iniţial, ne-a surprins neplăcut; dar, de dragul ştiinţei, a fost mai bine ca doi cercetători independenţi să ajungă la acelaşi rezultat. Se părea că Darwin avea dreptate.

Exista totuşi o problemă: cum de reuşiserăm să ne dăm seama că persoane din culturi atât de diferite pot identifica emoţia corespunzătoare unei expresii atâta vreme cât mulţi oameni de ştiinţă susţineau

[3] Am descoperit ceva ce se opunea aşteptărilor mele. Acest lucru e ideal. Descoperirile din ştiinţele comportamentale sunt cu atât mai credibile cu cât ele infirmă aşteptările iniţiale ale cercetătorului. În cele mai multe ramuri ale ştiinţei se întâmplă exact pe dos; descoperirile sunt mai de încredere dacă sunt prezise de teorie. Posibilitatea erorii e scăzută ca urmare a numărului mare de cercetători care repetă între ei experimentele celorlalţi, verificând dacă se obţin aceleaşi rezultate. Din nefericire, această tradiţie nu există în ştiinţele comportamentale. Rareori sunt repetate experimente, fie de către cercetătorul care a avut ideea iniţială, fie de alţii. În lipsa acestui mecanism de siguranţă, cercetătorii comportamentali sunt mai expuşi riscului de a-şi influenţa singuri, fără să realizeze, rezultatele propriilor descoperiri.

[4] Ekman, P., Sorenson, E.R. & Friesen, W.V. 1969. „Pan-cultural elements in facial displays of emotions." *Science*, 164 (3875): 86-88.

[5] Izard, C. 1971. *The Face of Emotion*. New York: Appleton-Century-Crofts.

contrariul? Nu doar călătorii erau de părere că expresiile japonezilor şi chinezilor sau ale altui grup cultural au semnificaţii foarte diferite. Birdwhistell, un antropolog respectat care se specializase pe studiul expresiilor şi gesticii (protejatul lui Margaret Mead), a scris că a abandonat ideile lui Darwin atunci când a descoperit că, în multe culturi, oamenii zâmbesc atunci când sunt nefericiţi.[6] Afirmaţia lui Birdwhistell se încadra în curentul care domina antropologia culturală, ca şi o bună parte din psihologie — şi anume că orice lucru important din punct de vedere social, ca de pildă expresiile emoţionale, trebuie să fie produsul învăţării şi deci să difere de la o cultură la alta.

Am împăcat descoperirile noastre (conform cărora emoţiile sunt universale) cu observaţia lui Birdwhistell în legătură cu diferenţele apărute de la o cultură la alta propunând ideea de *reguli de manifestare* (*display rules*). Acestea, am sugerat, sunt reguli de gestionare a expresiilor. Ele sunt învăţate social şi adeseori variază cultural. Scopul lor e să indice cine anume îşi poate exprima în faţa unei persoane (şi în ce moment) un anumit tip de emoţie. Din acest motiv se obişnuieşte ca, în concursurile sportive publice, jucătorul învins să nu-şi arate tristeţea şi dezamăgirea. Regulile de manifestare sunt prezente şi în admonestarea părintească „nu mai face mutra asta!" În funcţie de cerinţele acestor reguli diminuăm, exagerăm, ascundem sau mascăm propriile noastre expresii ale emoţiilor.[7]

[6] Birdwhistell, R. L. 1970. *Kinesics and Context*. Philadelphia: University of Pennsylvania Press.

[7] Am discutat prima oară regulile de manifestare într-un articol din *Semiotica* scris împreună cu Wallace V. Friesen, „The repertoire of nonverbal behavior", 1969. O versiune mai puţin elaborată a acestei idei poate fi găsită în scrierile lui Otto Klineberg şi ale altora care m-au precedat, deşi, la momentul respectiv, lucrările lor nu-mi erau cunoscute. Klineberg, O. 1940. *Social Psychology*. New York: Holt.

Am testat această ipoteză într-o serie de studii care au demonstrat că, atunci când sunt confruntați cu filme despre operații chirurgicale și accidente auto, dacă sunt *singuri*, japonezii și americanii prezintă aceleași expresii faciale. Însă dacă un cercetător se află alături de subiecți, japonezii (mai mult decât americanii) își maschează expresiile negative printr-un zâmbet. Deci, în particular, expresii înnăscute; în public, expresii controlate.[8] Antropologii și călătorii observă mai ales comportamentul public. Aveam, așadar, explicația și dovada funcționalității ipotezei. Pe de altă parte, gestica simbolică — mișcarea de sus-jos a capului pentru „da", stânga-dreapta pentru „nu", gestul de „OK" — ține într-adevăr de specificul fiecărei culturi.[9] Aici Birdwhistell, Mead și majoritatea cercetătorilor comportamentali aveau dreptate, greșind însă în legătură cu expresiile faciale ale emoțiilor.

Teoria avea totuși o vulnerabilitate și, dacă eu însumi eram conștient de ea, însemna că avea să fie exploatată de Birdwhistell și Mead, care cu siguranță ar fi căutat să-mi respingă descoperirile. Toate persoanele studiate de mine (și de Izard) puteau să fi învățat semnificația expresiilor faciale specifice lumii vestice urmărind filmele lui Charlie Chaplin și John Wayne. Expunerea la media și contactul cu oameni din mai multe culturi puteau explica de ce oameni provenind din culturi diferite sunt unanimi cu privire la emoțiile albilor din fotografiile mele. Aveam nevoie de o cultură izolată vizual, în care oamenii să nu fi văzut filme, emisiuni televizate, reviste și persoane străine. Dacă ei ar fi considerat că în fotografiile pe care le arătasem oamenilor din Chile, Argentina, Brazilia, Japonia și Statele Unite sunt prezente aceleași emoții, aș fi avut dreptate.

Intermediarul meu cu o cultură din Epoca Pietrei a fost Carleton Gajdusek, un neurolog care lucra de mai bine de un deceniu în locuri izolate din Papua Noua Guinee. El încerca să determine cauza unei boli stranii numite kuru, responsabilă de moartea a aproape jumătate din populația unei anumite culturi. Oamenii erau convinși că e vorba despre vrăjitorie. Când am ajuns în Noua Guinee, Gajdusek știa deja că acest lucru era cauzat de un virus lent, a cărui incubație dura mulți ani până la izbucnirea simptomelor (HIV e un virus asemănător). Încă nu știa cum era transmis. S-a dovedit mai apoi că circula prin canibalism. Această populație nu-și mânca dușmanii, care ar fi avut mai multe șanse să fie sănătoși dacă mureau în luptă, ci consumau carnea prietenilor care muriseră din cauza unor boli, unii din ei chiar din cauza bolii kuru. Nu găteau carnea mâncată, astfel încât bolile se transmiteau cu ușurință. După mai mulți ani, Gajdusek a primit premiul Nobel pentru descoperirea virușilor „lenți".

Din fericire, Gajdusek a înțeles că aceste culturi din Epoca Pietrei vor dispărea în curând, așa că a înregistrat pe aproape 30 de kilometri de peliculă traiul de zi cu zi al populațiilor din ambele culturi. Nu s-a uitat niciodată la ele; i-ar fi trebuit aproape șase săptămâni ca să urmărească materialul de la cap la coadă. Atunci am apărut eu.

Încântat că cineva avea un motiv științific pentru a-i examina filmele, Gajdusek mi-a încredințat copiile. Împreună cu colegul meu, Wally Friesen, am studiat materialul timp de șase luni. Filmele conțineau două dovezi foarte convingătoare despre universalitatea expresiilor faciale ale emoției. În primul rând, nu am remarcat nicio expresie nefamiliară. Dacă expresiile

[8] Ekman, P. 1972. „Universals and cultural differences in facial expressions of emotion." În J. Cole (ed.), *Nebraska Symposium on Motivation, 1971*. Lincoln, Neb.: University of Nebraska Press. Vezi paginile 207-83.

[9] Johnson, H.G., Ekman, P. & Friesen, W.V. 1975. „Communicative body movements: American emblems". *Semiotica*, 15 (4): 335-53.

sunt complet învățate, trebuia ca acești oameni izolați să manifeste fizionomii inedite. Nu era cazul.

Mai era posibil ca aceste expresii familiare să indice emoții foarte diferite. Însă, deși filmele nu arătau de obicei ce se întâmpla înainte sau după apariția unei expresii, atunci când lucrul respectiv se întâmpla, interpretările noastre erau confirmate. Dacă expresiile semnalau emoții diferite în fiecare cultură, niște străini nu ar fi trebuit să fie capabili să le descifreze corect.

Am încercat să anticipez cum anume ar fi contestat afirmația Birdwhistell și Mead. Mi-am imaginat că ar fi spus: „Nu contează că nu sunt expresii noi; cele existente au alte semnificații. Interpretarea ta a fost corectă pentru că erai familiarizat cu contextul social în care apăruseră. Nu ai văzut nicio expresie izolată de ceea ce se întâmplase înainte, după sau în același timp. Dacă ai fi văzut, nu ai fi știut ce semnifica". Pentru a elimina această îndoială l-am adus pe Silvan de pe Coasta de Est, invitându-l să petreacă o săptămână în laboratorul meu.

Înainte de venirea sa, am editat filmele astfel încât să rămână simpla expresie, ruptă de contextul ei social — doar prim-planuri cu figuri. Silvan nu a avut nicio dificultate. Fiecare interpretare se potrivea contextului social pe care nu-l văzuse. Mai mult, știa exact cum anume primise informația. Wally și cu mine simțeam ce mesaj emoțional era codificat într-o expresie, dar judecățile noastre se bazau pe intuiție; de obicei, nu puteam specifica elementul din figura umană care purta mesaje, în afară de zâmbet. Silvan se ducea în fața ecranului de proiecție și arăta exact ce mișcare musculară specifică indica emoția.

I-am cerut impresia generală despre aceste două culturi. A spus că un grup i s-a părut foarte prietenos. Celălalt avea o furie explozivă, era suspicios până la paranoia, cu tendințe homosexuale. Îi descria pe cei din Anga. Concluziile lui se potriveau cu descrierea lui Gajdusek, care lucrase cu aceștia. Grupul atacase în mod repetat demnitarii australieni care încercaseră să instaleze aici o bază de guvernământ. Erau cunoscuți de grupurile vecine ca fiind foarte suspicioși, iar bărbații duceau vieți homosexuale până la vremea căsătoriei. După câțiva ani de la studiul nostru, etologul Irenäus Eibl-Eibesfeldt a fost nevoit, literalmente, s-o ia la sănătoasa atunci când a încercat să lucreze cu ei.

După această întâlnire am decis să-mi dedic viața studiului expresiilor faciale. Urma să merg în Noua Guinee pentru a găsi dovezi care să confirme ceea ce știam că e adevărat — că cel puțin o parte din expresiile faciale ale emoțiilor sunt universale. Doream să dezvolt o modalitate obiectivă pentru măsurarea expresiilor figurii, astfel încât orice om de știință, plecând de la mișcări faciale, să poate deriva în mod obiectiv ceea ce eu și Silvan vedeam cu atâta claritate.

Către sfârșitul anului 1967 am plecat în zonele muntoase din sud-est pentru a studia populația fore, care trăia în sate mici și răsfirate la o altitudine de peste 2 000 de metri. Nu cunoșteam limba fore, dar cu ajutorul câtorva băieți care vorbeau o engleză rudimentară învățată de la misionari reușeam oarecum să fac trecerea de la engleză la fore și de la fore la engleză. Am adus cu mine fotografii ale expresiilor faciale, majoritatea din ele imagini primite de la Silvan pentru studiile asupra culturilor alfabetizate (vezi trei exemple în următoarele pagini). Mai adusesem și fotografii ale câtorva membri ai populației fore pe care le selectasem din înregistrările filmate, crezând că ar avea dificultăți în interpretarea expresiilor arătate de albi. Mi-am făcut griji că nu vor fi câtuși de puțin capabili să înțeleagă imaginile, fiindcă nu mai văzuseră fotografii până atunci. Unii antropologi susținuseră anterior că oamenii care nu văzuseră

fotografii erau nevoiți să învețe cum să le interpreteze. Cei din fore nu aveau totuși problema asta; au înțeles imediat fotografiile. Nu părea să conteze prea mult dacă în fotografii era vorba despre un american sau despre un fore. Problema era ce anume le-am cerut să facă.

Nu aveau limbaj scris, așa că nu puteam să-i rog să aleagă un cuvânt dintr-o listă care să descrie cel mai bine emoția arătată. Dacă le-aș fi citit eu lista, era posibil să nu rețină termenii, ori ca ordinea citirii cuvintelor să le fi influențat alegerea. Le-am cerut în schimb să inventeze o poveste despre fiecare expresie facială. „Spune-mi ce se întâmplă acum, ce s-a întâmplat înainte ca persoana să aibă această expresie și ce se va întâmpla în continuare". A fost foarte dificil. Nu știu sigur dacă greutatea a venit din dificultatea traducerii sau din faptul că nu aveau idee ce anume voiam de fapt de la ei. Poate că inventarea de povești despre străini nu era un lucru obișnuit pentru fore.

În cele din urmă, am obținut poveștile, dar pentru asta fiecare persoană a avut nevoie de mult timp. Atât ei, cât și eu eram epuizați după fiecare ședință. Totuși nu duceam lipsă de voluntari, deși bănuiesc că se dusese vorba despre dificultatea cerințelor. Exista și o remunerație importantă pentru ajutorul lor: am oferit fiecăruia ori un săpun, ori un pachet de țigări. Nu aveau săpun, iar asta îl făcea foarte căutat. Își cultivau singuri tutunul (pe care îl fumau în pipe), dar aveau o preferință pentru țigările mele.

Majoritatea poveștilor se potriveau cu ceea ce apărea în fotografii. De exemplu, atunci când au văzut o fotografie în care era înfățișată ceea ce oamenii din culturile alfabetizate numesc tristețe, majoritatea subiecților din Noua Guinee au spus că acelei persoane îi murise copilul. Cu toate astea, modalitatea de istorisire era greoaie, iar sarcina de a dovedi că poveștile diferite se încadrează

într-o anumită emoție nu era deloc ușoară. Știam că trebuie să procedez altfel, dar nu-mi dădeam seama cum.

Am mai filmat expresii spontane și am reușit să surprind momentele de bucurie când oamenii dintr-un sat apropiat și-au întâmpinat prietenii. Am orchestrat unele situații menite să provoace emoție. Am înregistrat doi bărbați cântând la instrumente muzicale, apoi le-am filmat surpriza și încântarea de a-și auzi pentru prima oară vocile și muzica dintr-un casetofon. Am înjunghiat chiar un băiat cu un cuțit de cauciuc în timp ce camera a înregistrat reacția lui și a prietenilor săi. Li s-a părut o glumă bună (am avut bunul-simț să nu încerc asta cu adulții). Acest material nu-mi putea servi ca dovadă, întrucât cei convinși că expresiile diferă de la o cultură la alta ar fi putut spune că am selectat doar acele ocazii în care erau prezente emoții universale.

Am părăsit Noua Guinee după câteva luni — nu a fost o decizie grea, fiindcă resimțeam puternic atât lipsa conversației, lucru pe care nu-l puteam face cu niciunul din băștinași, cât și a mâncării; făcusem greșeala să cred că-mi va plăcea bucătăria locală. Devenise obositor să mănânc cartofi dulci și ceva ce semăna cu partea nefolositoare a sparanghelului. A fost cea mai frumoasă aventură a vieții mele, dar încă îmi făceam griji că nu am reușit să strâng destule dovezi. Știam că această cultură nu avea să mai fie izolată prea multă vreme și că nu mai erau multe culturi de acest fel.

Acasă am găsit o tehnică folosită de psihologul John Dashiel în anii 1930 pentru a studia cum interpretează expresiile faciale copiii foarte mici. Fiind prea mici să citească, nu le putea da o listă de cuvinte din care să aleagă. În loc să le ceară să inventeze o poveste — cum făcusem eu în Noua Guinee — Dashiel le-a citit o poveste și le-a arătat apoi o serie de imagini. Tot ce aveau de făcut era să aleagă imaginea care se potrivea cu

povestea. Ştiam că procedeul ar fi funcționat şi în cazul meu. Am parcurs poveştile inventate de cei din Noua Guinee, alegând-o pe aceea folosită de cele mai multe ori pentru fiecare tip de expresie emoțională. Erau destul de simple: „Prietenii lui (ei) au venit şi e fericit(ă); e furios (furioasă) şi gata să sară la bătaie; copilul lui (ei) a murit şi se simte foarte trist(ă); se uită la ceva ce nu-i place, sau se uită la ceva care miroase urât; se uită la ceva nou şi neaşteptat".

A fost o problemă cu cel mai frecvent folosită poveste pentru frică, despre pericolul reprezentat de un porc sălbatic. A trebuit s-o modific pentru a reduce şansele de a fi confundată cu surpriza sau furia. Iat-o:

„El (ea) e în colibă, singur(ă). Nu mai e nimeni în sat. În colibă nu există cuțit, topor, arc sau săgeată. Un porc sălbatic stă în uşa colibei. Bărbatul (femeia) se teme foarte tare de el. Porcul stă în uşa colibei de câteva minute, iar persoana îl priveşte foarte speriată. Porcul nu se mişcă din uşă, iar bărbatul (femeia) se teme va fi muşcat(ă)".

Am conceput seturi de câte trei poze care urmau să fie arătate atunci când povestea era citită (un exemplu apare mai jos). Subiectul trebuia doar să indice cu degetul una din imagini. Am organizat multe seturi de imagini fiindcă nu am vrut ca aceeaşi fotografie să apară

de mai multe ori, aşa încât alegerea subiectului să nu fie făcută prin excludere: „Aici e cea în care copilul a murit, şi despre asta am spus că femeia se pregăteşte de luptă, deci asta trebuie să fie cea cu porcul".

M-am întors în Noua Guinee către sfârşitul lui 1968 încărcat de poveşti, fotografii şi o echipă de colegi care să ne ajute cu strângerea datelor.[10] (De data asta am adus conserve.) Cred că întoarcerea noastră a fost trâmbițată, fiindcă, în afară de Gajdusek şi cameramanul său, Richard Sorenson (care mă ajutase foarte mult cu un an în urmă), foarte puțini străini vizitau acele locuri, şi încă şi mai puțini reveneau. Am mers în câteva sate, dar, odată ce vestea a început să circule, oamenii din aşezările îndepărtate au început să vină la noi de bunăvoie. Le plăcea sarcina şi păreau, din nou, încântați de săpun şi țigări.

Am luat măsuri speciale ca nimeni din grupul nostru să nu comunice involuntar subiecților care era fotografia corectă. Seturile de fotografii erau lipite de pagini transparente, cu un număr de cod marcat pe spatele fiecărei fotografii. Acesta putea fi văzut de experimentatorul care stătea în spatele paginii. Nu ştiam şi nici nu doream să aflăm ce cod se potrivea fiecărei expresii. Povestea urma să fie citită, subiectul avea să indice o fotografie, iar unul din noi avea să noteze codul din spatele imaginii alese de subiect.[11]

[10] Am fost însoțit de colegul meu Wally Friesen, soția mea de atunci, Diana Russell, Neville Hoffman şi soția lui. În timpul primei mele vizite în Noua Guinee, în 1967, Neville tocmai îşi încheiase mandatul de doi ani ca doctor australian care muncea la spitalul regional, spital frecventat de sătenii foarte bolnavi. Era iubit şi cunoscut. El şi soția lui vorbeau bine dialectul local.

[11] În ciuda meticulozității noastre, unul din susținătorii teoriei potrivit căreia expresiile sunt învățate şi nu înnăscute a afirmat după 15 ani că am fi comunicat involuntar cu subiecții. Nu ştia cum anume, dar, incapabil să renunțe la ideea specificității culturale a expresiilor, era convins că făcusem asta.

În doar câteva săptămâni, am întâlnit mai mult de trei sute de oameni, aproximativ 3% din această populație; era mai mult decât suficient pentru o analiză statistică. Rezultatele erau foarte clare când venea vorba despre fericire, furie, dezgust şi tristeţe. Nu distingeau între frică şi surpriză — când oamenii auzeau povestea despre frică alegeau adesea surpriza drept frică, lucru valabil şi pentru povestea despre surpriză. Distingeau însă frica şi surpriza de furie, dezgust, tristeţe şi fericire. Până azi nu ştiu de ce frica şi surpriza erau tratate drept acelaşi lucru. Poate că era o problemă cu poveştile sau poate că aceste două emoții erau atât de întreţesute în viețile acestor oameni, încât nu puteau fi distinse. Culturile alfabetizate diferențiază între frică şi surpriză.[12]

Cu excepția a 23 de persoane, subiecții noştri nu văzuseră filme, emisiuni televizate sau fotografii; nu vorbeau şi nu înțelegeau engleza, nu locuiau în vreo aşezare occidentală şi nu lucraseră niciodată pentru un alb. Cele 23 de excepții văzuseră toți filme, vorbeau engleza şi frecventaseră şcoala unei misiuni creştine pe o perioadă mai mare de un an. Nu existau diferențe între majoritatea subiecților care avuseseră puține contacte cu exteriorul şi cei care avuseseră, tot aşa cum nu erau diferențe între bărbați şi femei.

Am realizat încă un experiment ceva mai dificil pentru subiecții noştri. Unul din vorbitorii de engleză le-a citit o poveste şi le-a cerut să exemplifice cum le-ar arăta chipul dacă ar fi personajul din povestire. În cadrul acestui experiment am filmat nouă bărbați. Niciunul din ei nu participase la primul studiu. Am arătat apoi imaginile video needitate unui grup de studenți americani. Dacă expresiile ar fi depins de cultură, atunci aceşti tineri nu ar fi trebuit să le interpreteze corect. Dar americanii au identificat cu succes emoțiile, excepție făcând frica şi surpriza, care erau confundate între ele, ca în cazul populației din Noua Guinee. Iată patru exemple de posturi faciale ale emoției:

BUCURIE TRISTEȚE

FURIE DEZGUST

[12] Ekman, P., Friesen, W. V., O'Sullivan, M., Chan, A., Diacoyanni-Tarlatzis, I., Heider, K., Krause, R., LeCompte, W.A., Pitcairn, T., Ricci-Bitti, P.E., Scherer, K. R., Tomita, M. & Tzavaras, A. 1987. „Universals and cultural differences in the judgments of facial expressions of emotion." *Journal of Personality and Social Psychology*, 53: 712–17. Ekman, P. 1999. „Facial expressions". În T. Dalgleish & T. Power (eds.), *The Handbook of Cognition and Emotion*. Sussex, U.K.: John Wiley & Sons. Vezi paginile 301-20.

Am făcut publice rezultatele la conferința anuală de antropologie din 1969. Multă lume a fost deranjată de descoperirile noastre. Oamenii erau ferm convinşi că educația (cultura), şi nu natura era cheia comportamentului uman; pur şi simplu, în ciuda dovezilor mele, trebuia ca expresiile să fie diferite în fiecare cultură. Faptul că, în studiul meu japonezo-american, găsisem diferențe culturale în *gestionarea* expresiilor faciale nu părea să fie suficient.

Cea mai bună cale de a înlătura dubiile era ca întregul studiu să fie reprodus în cadrul unei alte culturi nealfabetizate şi izolate. În mod ideal, acest lucru trebuia să cadă în sarcina altei persoane, de preferință cineva care să nu fie de acord cu ideile propuse. Dacă altcineva ar fi descoperit acelaşi lucru, argumentele noastre ar fi căpătat o greutate uriaşă. Din fericire, exact asta a făcut antropologul Karl Heider.

Heider se întorsese de curând dintr-o şedere de câțiva ani în mijlocul populației dani, un alt grup izolat din ceea ce acum se numeşte Irianul de Vest,[13] regiune făcând parte din Indonezia.[14] Heider mi-a atras atenția că cercetarea mea trebuie să fi fost viciată: cei din populația dani nici măcar nu aveau cuvinte pentru emoții. I-am pus la dispoziție toate materialele şi l-am instruit cum să desfăşoare experimentul atunci când avea să se întoarcă în Indonezia. Rezultatele sale le-au reprodus fidel pe ale mele, până şi în cazul incapacității de a decide între frică şi surpriză.[15]

Nici până în ziua de azi nu există un consens între antropologi. Mai sunt şi câțiva psihologi, în special cei care se ocupă de limbaj, care susțin că studiul nostru asupra culturilor alfabetizate, în care am cerut subiecților să identifice cuvântul potrivit fiecărei emoții, nu susține concluzii universale întrucât cuvintele pentru fiecare emoție nu au traduceri perfecte. Modul în care sunt reprezentate emoțiile în limbaj e, desigur, produsul culturii mai degrabă decât cel al evoluției. Dar, conform studiilor efectuate în mai mult de douăzeci de culturi alfabetizate din Est şi din Vest, opinia exprimată de majoritatea subiecților în legătură cu tipul de emoție conținut într-o expresie e identică. În ciuda problemelor de traducere, nu a existat niciun caz în care majoritatea celor testați în două culturi să identifice o altă emoție pentru aceeaşi expresie. Nici măcar o dată. Şi, desigur, descoperirile noastre nu se limitează la studii în care oamenii potrivesc un cuvânt cu o fotografie. În Noua Guinee am folosit poveşti despre evenimente de natură emoțională. Le-am cerut să imite emoții. În Japonia am măsurat efectiv comportamentul facial, arătând că, dacă sunt lăsați singuri, indiferent de apartenența etnică, oamenii îşi activează aceiaşi muşchi ai figurii ca reacție la un film şocant.

Un alt critic ne-a respins cercetarea din Noua Guinee pe motiv că folosisem poveşti ce descriau o situație socială, în loc să ne limităm la cuvinte.[16] Acest critic presupunea că emoțiile sunt acelaşi lucru cu cuvintele, presupunere evident falsă. Cuvintele sunt reprezentări ale emoției, şi nu emoții propriu-zise. Emoția e un proces, o evaluare automată şi specifică, influențată de trecutul nostru evoluționar şi personal. În cadrul acestui proces simțim că se desfăşoară un eveniment important pentru bunăstarea noastră; au loc o serie de schimbări fiziologice şi comportamente emoționale menite să ne

[13] Din 2007, numele zonei respective este Papua de Vest. (*N.t.*)

[14] Karl era căsătorit cu fosta colegă de cămin (Eleanor Rosch) a soției mele de atunci, Diana, şi aflase de descoperirile mele de la Eleanor, care fusese pusă în temă de Diana.

[15] Ekman, „Universals and cultural differences in facial expressions of emotion".

[16] Wierzbicka, A. 1999. *Emotions Across Languages and Cultures: Diversity and Universals*. Paris: Cambridge University Press.

ajute să facem față situației. Cuvintele sunt o modalitate de a face față emoțiilor pe care o folosim când suntem influențați de acestea, dar nu putem reduce emoția la cuvinte.

Nimeni nu știe exact ce tip de mesaj recepționăm în mod automat atunci când vedem o expresie facială. Bănuiesc că termeni precum „furie" sau „frică" nu sunt mesajele tipice transmise când ne aflăm într-o situație dificilă. Folosim aceste cuvinte când vorbim despre emoție. E mai probabil ca mesajul primit să semene cu ceea ce transpare din povestirile de mai sus — nu cu un cuvânt abstract, ci cu un soi de anticipare a ceea ce va face persoana respectivă sau cu o anticipare a elementului care a stârnit acea emoție.

Mai există, de asemenea, un alt tip de dovezi care susțin afirmația lui Darwin conform căreia expresiile faciale sunt universale, un produs al evoluției. Dacă expresiile nu trebuie să fie învățate, atunci persoanele oarbe din naștere ar trebui să manifeste aceleași expresii ca și persoanele văzătoare. De-a lungul ultimilor 60 de ani au fost realizate mai multe studii care au relevat acest lucru în mod repetat, în special în cazul expresiilor faciale spontane.[17]

Studiile noastre interculturale ne-au îndemnat să căutăm un răspuns la o nouă serie de întrebări: Câte expresii pot avea oamenii? Expresiile conțin informații adevărate sau menite să înșele? Poate fi considerată drept emoție fiecare mișcare a feței? Oare pot minți oamenii prin expresiile faciale la fel cum o fac prin cuvinte? Erau atâtea lucruri de aflat! În prezent, aceste întrebări (precum și multe altele) au primit un răspuns.

Am descoperit cât de multe expresii pot fi prezente pe o figură umană — mai mult de zece mii! — și le-am identificat pe cele mai relevante pentru emoții. În urmă cu mai bine de douăzeci de ani, Wally Friesen și cu mine am alcătuit primul atlas al expresiilor chipului uman, o descriere sistematică în cuvinte, fotografii și filme a măsurării mișcării faciale în termeni anatomici. Ca urmare a acestui studiu a trebuit să învăț cum să-mi activez fiecare mușchi de pe față. Uneori, pentru a verifica dacă mișcarea efectuată era specifică unui anume mușchi, mi-am înfipt ace în obraz pentru a-mi stimula electric contractarea mușchiului ce producea expresia respectivă. În 1978, am făcut public instrumentul pentru măsurarea chipului — Sistemul de Codificare a Acțiunii Faciale (FACS) — acesta fiind acum folosit de sute de oameni de știință din toată lumea pentru studiul mișcărilor faciale. Cercetătorii în domeniul informaticii lucrează în prezent la găsirea unui mijloc de a automatiza și accelera măsurarea.[18]

Am folosit Sistemul de Codificare a Acțiunii Faciale pentru a studia mii de fotografii și zeci de mii de expresii

[17] Thompson, J. 1941. „Development of facial expression of emotion in blind and seeing children". *Archives of Psychology*, 37. Fulcher, J. S. 1942. „«Voluntary» facial expression in blind and seeing children." *Archives of Psychology*, 38. Eibl-Eibesfeldt, I. 1970. *Ethology, the Biology of Behavior*. New York: Holt, Reinhart and Winston. Galati, D., Scherer, K.R. & Ricci-Bitti, P.E. 1997. „Voluntary facial expression of emotion: Comparing congenitally blind with normally sighted encoders." *Journal of Personality and Social Psychology*, 73: 1363-79.

[18] Ekman, P. & Friesen, W. V. 1978. *Facial Action Coding System: A Technique for the Measurement of Facial Movement*. Palo Alto, Calif.: Consulting Psychologists Press. O a doua ediție, în variantă electronică, a fost publicată în 2002. Ekman, P. & Rosenberg, E. L. 1997. *What the Face Reveals: Basic and Applied Studies of Spontaneous Expression Using the Facial Action Coding System (FACS)*. New York: Oxford University Press. Cohn, J.F., Zlochower, A., Lein, J. & Kanade, T. 1999. „Automated face analysis by feature point tracking has high concurrent validity with manual FACS coding." *Psychophysiology*, 36: 35-43. Bartlett, M. S., Viola, P. A., Sejnowski, T.J., Golomb, B. A., Larsen, J., Hager, J. C. & Ekman, P. 1996. „Classifying facial action." În D. Touretzky, M. Mozer, & M. Hasselmo (eds.), *Advances in Neural Information Processing Systems 8*. Cambridge, Mass.: MIT Press. Vezi paginile 823-29.

faciale filmate sau fotografiate. Am învățat multe despre emoții măsurând expresiile pacienților cu afecțiuni psihice şi expresiile pacienților bolnavi de inimă. Am studiat oameni sănătoşi apărând la emisiuni TV de ştiri, ca de pildă la CNN, sau în laboratorul meu, unde provocam apariția emoțiilor.

În ultimii douăzeci de ani am colaborat cu mulți cercetători pentru a afla ce se întâmplă în corp şi în creier atunci când o expresie emoțională apare pe figură. Tot aşa cum există expresii diferite pentru furie, frică, dezgust şi tristețe, se înregistrează profile diferite de schimbări fiziologice, lucru care generează trăiri unice pentru fiecare emoție. În prezent, ştiința încearcă să determine tiparele de activitate neuronală aflate în spatele fiecărei emoții.[19]

Folosind Sistemul de Codificare a Acțiunii Faciale am identificat semnele faciale care trădează o minciună. Am desemnat prin termenul de *microexpresii* acele mişcări faciale rapide care durează mai puțin de o cincime de secundă şi care constituie o importantă sursă de *scurgeri* de *informații* (de „scăpări"), dezvăluind o emoție pe care persoana se străduieşte s-o ascundă. O falsă expresie poate fi trădată în mai multe feluri: de obicei, e uşor asimetrică şi nu are o desfăşurare fluentă pe figura umană. Studiul minciunilor m-a pus în legătură cu judecători, polițişti, avocați, structurile FBI-ului, CIA-ului, departamentului de crimă organizată sau ale altor agenții străine din unele țări aliate. I-am învățat pe aceşti oameni cum să determine cu o mai mare acuratețe dacă cineva spune adevărul sau minte. De asemenea, am avut ocazia să studiez expresiile faciale şi emoțiile spionilor, asasinilor, delapidatorilor, liderilor naționali şi ale altor persoane pe care, în mod normal, un profesor nu ajunge să le întâlnească[20].

Când scrisesem deja aproape jumătate din această carte, am avut ocazia să petrec cinci zile şi să discut despre emoțiile distructive cu Sanctitatea Sa Dalai Lama. În afară de mine, alți şase participanți — oameni de ştiință şi filosofi — şi-au prezentat ideile şi au luat parte la dialog[21]. În urma discuțiilor, am descoperit unele

[19] Pentru mai multe informații, vezi articolele şi cărțile următoare: Levenson, R. W., Ekman, P., Heider, K. & Friesen, W. V. 1992. „Emotion and autonomic nervous system activity in the Minangkabau of West Sumatra." *Journal of Personality and Social Psychology*, 62: 972—88. Levenson, R. W., Carstensen, L. L., Friesen, W.V. & Ekman, P. 1991. „Emotion, physiology, and expression in old age." *Psychology and Aging*, 6: 28-35. Levenson, R. W., Ekman, P. & Friesen, W.V. 1990. „Voluntary facial action generates emotion-specific autonomic nervous system activity." *Psychophysiology*, 27: 363-84. Ekman, P., Levenson, R. W. & Friesen, W.V. 1983. „Autonomic nervous system activity distinguishes between emotions." *Science*, 221: 1208-10. Ekman, P. & Davidson, R. 1994. *The Nature of Emotion: Fundamental Questions*. New York: Oxford University Press. Ekman, P. & Davidson, R. J. 1993. „Voluntary smiling changes regional brain activity." *Psychological Science*, 4: 342-45. Davidson, R.J., Ekman, P., Saron, C, Senulis, J. & Friesen, W.V. 1990. „Emotional expression and brain physiology I: Approach/withdrawal and cerebral asymmetry." *Journal of Personality and Social Psychology*, 58: 330-41. Ekman, P., Davidson, R. J. & Friesen, W.V. 1990. „Emotional expression and brain physiology II: The Duchenne smile." *Journal of Personality and Social Psychology*, 58: 342-53.

[20] Ekman, P. 2009. *Minciunile adulților. Indicii ale înşelătoriei în căsnicie, afaceri şi politică*. Bucureşti: Editura Trei. Ecoff, N. L, Ekman, P., Mage, J. J. & Frank, M. G. 2000. „Lie detection and language loss." *Nature*, 405: 139. Frank, M.G. & Ekman, P. 2004. „Appearing truthful generalizes across different deception situations." *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 86(3), 486-495. Bugental, D. B., Shennum, W.; Frank, M. & Ekman, P. 2000. „«True Lies»: Children's abuse history and power attributions as influences on deception detection." În V. Manusov & J. H. Harvey (eds.), *Attribution, Communication Behavior, and Close Relationships*. Cambridge: Cambridge University Press. Vezi pp. 248-65. Ekman, P., O'Sullivan, M. & Frank, M. 1999. „A few can catch a liar." *Psychological Science*, 10: 263-66. Ekman, P. 1997. „Lying and Deception." În N.L. Stein, P. A. Ornstein, B. Tversky, & C. Brainerd (eds.), *Memory for Everyday and Emotional Events*. Hillsdale, N.J.: Lawrence Erlbaum Associates. Vezi pp. 333-47. Frank, M.G. & Ekman, P. 1997. „The ability to detect deceit generalizes across different types of high-stake lies." *Journal of Personality and Social Psychology*, 72: 1429-39.

[21] La întâlnire au participat Richard Davidson, Paul Ekman, Owen Flannagen, Daniel Goleman, Mark Greenberg, Thupten Jinpa, Matthieu Ricard, Jeanne Tsai, Francisco Varela şi B. Alan Wallace.

puncte de vedere noi, pe care le-am inclus în carte. Am aflat care e perspectiva budismului tibetan asupra emoțiilor — una foarte diferită de cea vestică. Am fost uimit să descopăr că ideile expuse în capitolele 2 şi 3 erau compatibile, în parte, cu punctul de vedere budist, iar acesta din urmă m-a ajutat să-mi extind şi să-mi rafinez ideile, astfel încât am rescris cele două capitole. De la Sanctitatea Sa Dalai Lama am aflat multe şi pe diverse planuri, de la nivelul experienței până la cel intelectual, iar cartea a avut de câştigat ca urmare a acestor informații.[22] Lucrarea de față nu descrie perspectiva budistă asupra emoțiilor, deşi menționez ocazional apariția punctelor comune şi a momentelor în care întâlnirea respectivă mi-a oferit idei noi.

Una din cele mai noi arii de cercetare e reprezentată de mecanismele cerebrale ale emoției.[23] Scriu ținând cont de aceste descoperiri, deşi nu cunoaştem suficient de multe lucruri despre creier pentru a răspunde tuturor întrebărilor ridicate de prezenta carte. Ştim destul de multe despre *comportamentul* emoțional, încât să avem răspunsuri la unele întrebări centrale asupra rolului emoțiilor în viața de zi cu zi. Informația din capitolul următor se bazează pe propria mea cercetare în privința comportamentului emoțional; am urmărit în detaliu activitățile umane în cadrul numeroaselor situații emoționale răspândite în mai multe culturi şi, plecând de aici, am încercat să extrag esențialul pentru ca cititorul să-şi înțeleagă mai bine emoțiile.

[22] Mulțumesc Mind Life Foundation pentru invitația de a participa la această întâlnire, în special lui Adam Engle, Richard Davidson şi Dan Goleman.

[23] LeDoux, J.E. 1996. *The Emotional Brain: The Mysterious Underpinnings of Emotional Life*. New York: Simon and Schuster. Pankssepp, J. 1998. *The Foundations of Human and Animal Emotions*. New York: Oxford University Press. Damasio, A.R. 2005. *Eroarea lui Descartes*. Bucureşti: Humanitas. Rolls, E. T. 1999. *The Brain and Emotion*. New York: Oxford University Press.

Deşi cercetarea mea şi descoperirile altora oferă baza acestei cărți, am trecut uneori dincolo de dovezile ştiințifice, incluzând lucruri pe care le cred adevărate, dar care nu au fost încă dovedite ca atare de ştiință. Am abordat probleme pe care le consider relevante pentru cei ce caută îmbunătățirea vieții emoționale. Pregătirea acestei cărți mi-a oferit noi orizonturi de înțelegere a emoțiilor şi sper că acelaşi lucru se va întâmpla şi în cazul dumneavoastră.

CÂND AJUNGEM SĂ FIM STĂPÂNIȚI DE EMOȚII?

În mare parte a timpului (iar pentru unele persoane tot timpul), emoțiile sunt de folos, mobilizându-ne să rezolvăm sarcini importante ale vieții și oferindu-ne plăceri și bucurii. Însă uneori emoțiile ne creează probleme. Acest lucru se întâmplă când reacțiile noastre emoționale sunt nepotrivite, în următoarele trei feluri. În primul rând, atunci când simțim și exprimăm reacția potrivită, dar la o intensitate nejustificată (i.e. îngrijorarea este justificată, dar exagerăm și ne simțim înspăimântați). În al doilea rând, simțim emoția corespunzătoare, dar o transmitem într-un mod neadecvat (i.e. furia noastră era de așteptat, dar răspunsul constând într-o tăcere absolută este neproductiv și copilăresc). În capitolul 4 vorbesc despre modalități în care putem schimba aceste două tipuri negative de a reacționa emoțional — intensitate nejustificată și exprimare nepotrivită a emoției. În acest capitol și în capitolul 3, analizez al treilea tip de reacție emoțională nepotrivită, cel care e mult mai greu de schimbat și mult mai problematic decât primele două. Nu mă refer

la faptul că reacția noastră este prea intensă sau că o exprimăm într-un mod neadecvat. E vorba despre faptul că simțim emoția „greșită". Problema nu este că ni s-a făcut prea frică sau că ne-am arătat frica într-un mod neadecvat, ci că, așa cum realizăm ulterior, nu aveam niciun motiv să ne fie frică.

De ce se declanșează emoțiile neadecvate? Putem face să dispară cu totul factorul declanșator al emoției, astfel încât să nu ne înfuriem atunci când, de pildă, cineva se bagă în fața noastră la rând? Sau, în aceeași situație, ne putem oare schimba reacțiile emoționale din furie în amuzament sau dezaprobare? Dacă aceste lucruri nu sunt posibile, e măcar posibil să slăbim influența factorului ce declanșează răspunsul emoțional, astfel încât să nu mai reacționăm nepotrivit?

Nu ne-am fi pus aceste întrebări dacă oamenii ar fi reacționat cu toții în același mod la o întâmplare și dacă fiecare eveniment ar declanșa aceeași emoție la toți indivizii. În mod evident, lucrurile nu stau așa: unele persoane se tem de înălțimi, altele nu; unii au jelit moartea Prințesei Diana ca și cum le-ar fi fost o rudă apropiată, în timp ce altor persoane puțin le-a păsat. Dincolo de asta, există însă anumiți factori care declanșează aceeași emoție la toată lumea: faptul că două mașini erau cât pe ce să se ciocnească, în mod invariabil, trezește pentru un moment frica. Cum se întâmplă acest lucru? Cum se face că fiecare din noi deține propriul său set de factori declanșatori de emoții și în același timp reacționează în mod identic cu toți ceilalți indivizi în anumite situații? Aproape oricine se sperie când scaunul pe care stă se prăbușește dintr-odată, dar anumitor persoane le este teamă de zborul cu avionul, iar altora nu. Împărtășim cu toții câțiva declanșatori emoționali, la fel cum împărtășim expresiile faciale tipice pentru fiecare emoție, dar există factori care diferă nu doar de la o cultură la alta, ci

şi de la individ la individ. Cum dobândim acele elemente declanşatoare pe care nu ne-am fi dorit să le avem? Iată întrebările abordate în acest capitol. Este necesar să aflăm răspunsurile înainte de a trece la aspectele practice discutate în capitolul următor, aspecte referitoare la posibilitatea schimbării factorilor care stimulează apariţia emoţiilor.

E dificil de răspuns la aceste întrebări fiindcă nu putem pătrunde în mintea unei persoane şi nici să întrebăm, aşa cum voi arăta mai încolo, de ce sau când anume e cineva pradă emoţiilor. Există tehnici imagistice de studiere a creierului cum ar fi imagistica prin rezonanţă magnetică funcţională (fMRI) în care, prin intermediul unui câmp magnetic, sunt generate din două în două secunde imagini ale părţilor active ale creierului. Din păcate, acest interval de timp este prea mare pentru a surprinde momentul apariţiei emoţiei, întrucât acestea se nasc în mai puţin de o secundă. Şi chiar dacă timpul folosit de fMRI ar fi optimizat, tot nu ne-ar fi de mare folos, întrucât ne-ar arăta care structuri ale creierului sunt active şi nu ce fel de activitate are loc acolo.

Chiar dacă încă nu au apărut dovezile ştiinţifice care să răspundă complet la aceste întrebări despre cum funcţionează în creierul nostru declanşatorii de emoţii şi dacă îi putem în vreun fel elimina — probabil că vor mai trece câteva decenii până se vor găsi răspunsurile —, totuşi se pot face anumite aproximări pe seama unor examinări minuţioase despre cum şi când sunt oamenii conduşi de emoţii. Răspunsurile pe care le sugerez ne pot ajuta să ne descurcăm mai bine cu propriile noastre emoţii şi cu ale celorlalţi.

Nu orice lucru ne face să devenim cuprinşi de emoţii; nu suntem dominaţi de emoţii tot timpul. Ele vin şi pleacă. Simţim ceva la un moment dat, dar în alt moment putem să nu simţim absolut nimic. Unele persoane sunt mult mai emoţionale decât altele (vezi capitolul final), dar chiar şi cele mai emoţionale persoane au momente când nu simt nimic. Câţiva cercetători susţin că emoţiile sunt mereu prezente, dar că acestea sunt prea lipsite de consistenţă pentru a fi remarcate sau pentru a ne afecta semnificativ. Cred că putem conchide că în astfel de momente nu există nicio emoţie dacă acestea sunt atât de mărunte încât nu le putem sesiza. (În legătură cu acest lucru, chiar şi cei care pretind că simţim tot timpul o emoţie oarecare recunosc că nu e vorba întotdeauna despre aceeaşi emoţie. Şi ei se confruntă deci cu dificultatea de a explica de ce emoţiile variază de la un moment la altul.)

Acceptând faptul că nu suntem stăpâniţi de emoţii în fiecare minut al vieţii noastre, rămâne valabilă aceeaşi întrebare: de ce devenim emoţionali? Cea mai comună situaţie în care ne trezim invadaţi de emoţii este aceea în care simţim, justificat sau nu, că urmează să se întâmple ceva care ne-ar putea afecta în sens pozitiv ori negativ. Nu e singura cale de declanşare e emoţiilor, dar e foarte importantă, probabil modalitatea centrală, aşa că ne vom concentra atenţia asupra ei. (Mai jos voi descrie alte opt căi pentru generarea emoţiei.) Ideea este simplă, dar vitală — emoţiile au evoluat pentru a ne ajuta să facem faţă rapid evenimentelor cruciale din viaţa noastră.

Amintiţi-vă de un moment în care eraţi la volan şi o altă maşină a apărut dintr-odată, în viteză, părând că urmează o coliziune. Atenţia dumneavoastră era îndreptată asupra discuţiei interesante avute cu prietenul de alături sau asupra emisiunii de la radio. Instantaneu, înainte să aveţi timp să vă gândiţi, înainte ca partea conştientă a minţii dumneavoastră să aibă timp să analizeze situaţia, deja aţi simţit pericolul, iar frica şi-a făcut apariţia.

Când apare o emoție, aceasta pune stăpânire pe noi din primele milisecunde, influențând ceea ce facem, spunem şi credem. Fără să alegeți conştient acest lucru, în mod automat smuciți de volan pentru a-l evita pe celălalt şofer, apăsând frâna cu piciorul. Tot atunci, pe chip apare o expresie de frică — sprâncenele ridicate şi împreunate, ochii foarte larg deschişi, buzele trase înspre urechi. Bătăile inimii devin mult mai rapide, se declanşează transpirația, iar sângele e direcționat către muşchii picioarelor. De reținut că aceeaşi expresie facială ați avea-o şi dacă ați fi singur în maşină, la fel cum şi inima ar bate mai repede, chiar dacă nu ar exista mişcări ale corpului care să necesite o circulație accelerată a sângelui. Aceste răspunsuri apar pentru că, de-a lungul evoluției, a fost util ca ceilalți să observe când ne aflăm în pericol şi, în acelaşi timp, a fost util să fim pregătiți de fugă atunci când ne temem.

Emoțiile ne ajută să facem față evenimentelor importante fără a ne gândi prea mult la ce trebuie să facem. Nu ați supraviețui unui accident de maşină dacă o parte din dumneavoastră nu ar monitoriza permanent mediul în căutarea indicatorilor pericolului. De asemenea, nu ați supraviețui dacă ați gândi conştient cum trebuie abordat pericolul atunci când apare. Emoțiile fac asta fără ca noi să fim conştienți şi, în cele mai multe cazuri, acest lucru e benefic, precum în povestea cu accidentul care era cât pe ce să se producă.

După ce pericolul a trecut, vă veți simți în continuare marcat de frică. Pentru ca senzațiile să se domolească vor fi necesare între 10 şi 15 secunde şi nu e nimic de făcut pentru reducerea acestui interval. Emoțiile determină schimbări în anumite zone din creier ce ne mobilizează să facem față la ceea ce a determinat emoția respectivă. De asemenea, ele mai produc modificări ale sistemului nervos autonom, responsabil cu reglarea

ritmului cardiac, a respirației, a transpirației şi cu alte schimbări ale organismului, pregătindu-ne astfel pentru diverse acțiuni. Emoțiile transmit semnale, schimbări ale expresiilor figurii, vocii şi posturii corpului. Noi nu alegem aceste schimbări; ele se întâmplă pur şi simplu.

Când emoția este foarte puternică şi apare brusc, ca în exemplul cu maşina, amintirea cu privire la ceea ce s-a întâmplat nu este foarte exactă. Nu aveți idee ce s-a petrecut în creier, ce procese au fost implicate în recunoaşterea pericolului creat de cealaltă maşină. Ați reținut că ați smucit volanul şi ați apăsat frâna, dar probabil n-ați realizat că pe chip v-a trecut o anumită expresie. Ați înregistrat unele senzații în corp, însă vă e greu să le descrieți. Tot aşa, dacă vrem să ştim cum anume ați reuşit să sesizați pericolul în timp ce discutați cu prietenul din dreapta sau ascultați muzică la radio, nu ați putea explica acest lucru. Nu puteți fi martorul sau dirijorul proceselor care v-au salvat viața. Caracteristica aceasta minunată a emoțiilor noastre — faptul că se activează fără ca noi să sesizăm în mod conştient procesele implicate — poate să lucreze şi împotriva noastră, făcându-ne să reacționăm în moduri nepotrivite. Despre acest aspect vom discuta ceva mai încolo.

Dacă procesele despre care vorbim ar fi mai lente, am putea şti ce se întâmplă în mintea noastră şi am cunoaşte cu toții răspunsul la întrebarea ridicată în acest capitol. Totuşi, nu am supraviețui potențialelor accidente, nefiind capabili să reacționăm în timp util. În acel moment-cheie, decizia sau evaluarea care precede emoția se desfăşoară extraordinar de rapid şi, în acelaşi timp, în afara conştiinței. Avem nevoie de mecanisme de evaluare automate, care să supravegheze în permanență mediul înconjurător şi să detecteze eventualele pericole.

Când vom putea descoperi mai clar mecanismele de evaluare din creier, presupun că vom vedea nu doar

un singur mecanism, ci mai multe; aşa că, de acum înainte, voi folosi forma de plural a mecanismelor de evaluare automată, numindu-le *evaluatori automaţi* (*autoappraisers*).[24]

Aproape oricine cercetează în prezent emoţiile e de acord cu ceea ce am susţinut până acum: mai întâi, că emoţiile sunt reacţii la aspecte ce par extrem de importante pentru bunăstarea noastră şi, în al doilea rând, că emoţiile survin atât de rapid în cele mai multe situaţii încât nu putem conştientiza procesele mentale declanşatoare.[25] Cercetările asupra creierului confirmă ceea ce am afirmat până acum. Putem face evaluări foarte complexe într-un timp foarte scurt, de ordinul milisecundelor, fără a fi conştienţi de procesele evaluative.

Putem acum să reformulăm setul iniţial de întrebări privind existenţa simultană atât a factorilor universali de declanşare a emoţiilor, cât şi a celor individuali. Ce anume stimulează evaluatorii automaţi şi cum anume au ajuns aceştia sensibili la stimulii respectivi? Cum stabilim care sunt declanşatorii emoţionali? Răspunsurile ne vor lămuri de ce avem o anumită emoţie într-un anumit moment. Ne vor ajuta de asemenea să înţelegem de ce avem uneori emoţii care par total rupte de context, iar alteori emoţii perfect acordate circumstanţelor, care ne pot salva chiar viaţa.

[24] Când am scris pentru prima dată despre aceşti evaluatori automaţi, acum 30 de ani, nu am specificat simţurile implicate. E posibil să fie implicate oricare dintre simţuri: văzul, auzul, tactilul, mirosul, gustul. Bănuiesc că văzul este cel mai important, dar se poate să fie vorba doar despre prejudecata mea. Am fost mereu foarte sensibil la ceea ce am văzut, de aceea, pasiunea mea pentru emoţii a început printr-o fascinaţie faţă de expresiile faciale. Trebuie totuşi să luăm în calcul faptul că fiecare simţ oferă informaţii pentru evaluatorii automaţi.

[25] Spre deosebire de psihologii din alte domenii, cei care studiază emoţiile admit importanţa proceselor automate, în ciuda faptului că anumiţi teoreticieni ai emoţiilor încă sunt fideli ideii că noi decidem în mod conştient când să resimţim un anumit afect.

Răspunsurile ne vor elucida şi posibilitatea de a modifica elementul care ne determină emoţia. De exemplu, am putea oare face ceva ca să nu ne mai temem când intrăm cu avionul într-un gol de aer? (Piloţii mi-au explicat că au reuşit să nu se mai sperie pentru că instrumentele de bord îi avertizează din timp că urmează o zonă cu turbulenţe. Dar dacă piloţii nu ar fi avertizaţi, s-ar teme? Nu am aflat nimic de la piloţi, dar însoţitorii de bord au răspuns afirmativ: pentru câteva momente simt frica.) De ce anume este nevoie ca să împiedicăm impulsul de a răspunde la furie tot cu furie? E cumva imposibil? Probabil că tot ce putem face este să modificăm sensibilitatea evaluatorilor automaţi la anumiţi factori declanşatori. Dar poate că şi acest lucru este peste puterile noastre. Vom ajunge şi la acest aspect.

Analizând momentele în care apar emoţiile, putem trage nişte concluzii referitoare la evenimentele faţă de care reacţionează evaluatorii automaţi. Majoritatea cunoştinţelor noastre nu provin din observarea experienţelor emoţionale ale altor oameni, ci din răspunsurile pe care aceştia le dau în chestionare în legătură cu amintirile lor despre o anumită emoţie. Într-o carte importantă, filosoful Peter Goldie denumeşte acest tip de informaţie postraţionalizare[26]. Nu înseamnă că informaţia respectivă e irelevantă. Dar răspunsurile din chestionarele respective seamănă cu explicaţiile pe care ni le dăm după un episod emoţional pentru a ne justifica acţiunile. Ele pot fi incomplete sau stereotipe, trecute prin filtrele memoriei şi conştiinţei. În cazul chestionarelor, se pune şi problema disponibilităţii de a comunica anumite lucruri. Totuşi, putem afla destul din răspunsurile respective.

[26] Goldie, P. 2000. *The Emotions*. Oxford: Oxford University Press. Vezi pagina 47.

Fostul meu student, psihologul Jerry Boucher, a pus astfel de întrebări subiecților din Malaysia și din Statele Unite în 1970.[27] Câțiva ani mai târziu, colegul meu, psihologul Klaus Scherer, și colaboratorii săi[28] au efectuat studii similare pe studenții din opt țări occidentale. Ei au găsit dovezi în favoarea existenței declanșatorilor universali — același tip de stimuli au provocat aceleași emoții în cele mai diferite culturi. Au descoperit, de asemenea, diferențe culturale în evenimentele specifice care generează o emoție. De exemplu, în toate culturile, pierderea a ceva sau cuiva important a fost generatoare de tristețe, dar fiecare cultură s-a raportat diferit la ce anume reprezintă pierderea respectivă.

Unul dintre malaysienii din studiul lui Boucher a povestit despre o persoană care tocmai auzise chemarea la rugăciune într-o zi de sărbătoare foarte importantă pentru musulmani. „Acest lucru l-a întristat, pentru că s-a gândit la soția și la copiii lui din sat. În acel moment, el era în junglă pentru a-și apăra țara. Era la datorie ca militar și nu putea să-și petreacă sărbătoarea cu familia lui." Un european din studiul lui Scherer spunea: „M-am gândit la ceva care mi-a adus aminte de un prieten din școală, mort într-un accident de mașină. Era un elev excepțional și un om minunat. Viața lui a fost pierdută. Și pentru ce?" Pierderea este tema ambelor relatări, însă e vorba despre tipuri diferite de pierdere.

Interviurile pe care le-am realizat cu oameni din propria mea cultură arată multe diferențe între americani cu privire la ceea ce îi întristează, înfurie, sperie, dezgustă și altele. Nu e vorba despre faptul că nu se suprapun. Unele lucruri determină pe aproape oricine

[27] Boucher, J.D. & Brandt, M.E. 1981. „Judgment of emotion: American and Malay antecedents". *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 12: 272-83.
[28] Scherer, K.R., Wallbott, H.G. & Summerfield, A.B. (eds.) 1986. *Experiencing Emotion: A Cross-cultural Study*. Cambridge: Cambridge University Press.

să simtă același lucru — o persoană amenințătoare, cu o bâtă în mână, apărând brusc pe o stradă întunecată stârnește frica aproape întotdeauna. Dar soției mele îi este frică de șoareci; mie nu. Mă enervez când la restaurant totul se mișcă foarte greu; ea nu se sinchisește de acest aspect. Așadar, se pune din nou problema: cum au ajuns evaluatorii automați să fie sensibili atât la factori universali de declanșare a emoțiilor, pe care îi are toată lumea, dar și la cei care generează emoții diferite chiar și în sânul aceleiași culturi?

Cântărind toate acestea, pare firesc ca evaluatorii automați să fie în alertă permanentă față de două tipuri de declanșatori. Ei trebuie să detecteze evenimente prin care trecem cu toții și care sunt importante pentru binele sau supraviețuirea ființelor umane. Se pare că, în cazul fiecărei emoții, există câteva astfel de evenimente stocate în orice creier uman. Aceste evenimente pot fi sub forma unor scheme, a unor crochiuri, a unor schițe abstracte, precum amenințarea unui pericol în cazul fricii sau o pierdere majoră în cazul tristeții. O altă posibilitate la fel de probabilă este că informația reținută nu e deloc abstractă, ci reprezintă un eveniment specific, ca, de exemplu (în cazul fricii), pierderea sprijinului sau un obiect venind înspre noi cu viteză și care ne-ar putea lovi. Declanșatorul universal pentru tristețe ar putea fi pierderea persoanei iubite, de care ne-am atașat. Încă nu există încă niciun fundament științific pentru a valida vreuna din cele două variante, dar oricum nu contează prea mult pentru modul în care ne conducem viața afectivă.

De-a lungul vieții trecem prin multe experiențe pe care învățăm să le interpretăm, în așa fel încât să ne speriem, să ne înfuriem, să ne dezgustăm, să ne întristăm, să fim surprinși sau bucuroși, toate acestea adăugându-se evenimentelor universale anterioare,

extinzând aria elementelor la care reacționează evaluatorii automați. Aceste întâmplări învățate pot să semene sau să difere de evenimentele stocate inițial. Ele sunt elaborări sau adăugiri la evenimentele originare universale. Nu sunt identice pentru toți indivizii, ci diferă în funcție de ceea ce experimentăm. Când, în anii 1960, am studiat membrii unei comunități din Noua Guinee aflați încă în epoca de piatră, am descoperit că lor le era foarte frică să fie atacați de un porc sălbatic. În America urbană, oamenilor le e mai degrabă frică de atacul unui tâlhar, dar ambele situații reprezintă o amenințare a unui pericol.[29]

Într-o altă carte[30], eu şi colaboratorul meu, Wally Friesen, am relatat scenele pe care le consideram universale pentru şapte emoții. Mai târziu, psihologul Richard Lazarus a venit cu o abordare similară.[31] A folosit expresia „teme relaționale centrale" pentru e descrie faptul că emoțiile apar când trebuie să interacționăm cu alți oameni, idee la care subscriu (deşi întâmplări impersonale cum ar fi un apus sau un cutremur declanşează de asemenea emoții). Cuvântul „temă" este foarte potrivit, pentru că astfel putem vorbi de teme universale, dar şi de „variații" ale acelor teme care apar în experiența oricărui individ.

Când întâlnim o temă (cum ar fi senzația resimțită când scaunul se prăbuşeşte dintr-odată sub noi), se declanşează o emoție care e însoțită doar într-o mică pondere de evaluare. E nevoie de un timp mai

[29] Richardson, P.J. & Boyd, R. 2002. „Culture is part of human biology: Why the superorganic concept serves the human sciences badly." În M. Goodman & A.S. Morrat (eds.), *Probing Human Origins*. Cambridge, Mass: American Academy of Arts and Sciences.

[30] Ekman, P. & Friesen, W.V. 1975. *Unmasking the Face: A Guide to Recognizing Emotions from Facial Clues*. Upper Saddle River, N.J.: Prentice Hall.

[31] Lazarus, R. 2011. *Emoție şi adaptare*. Bucureşti: Editura Trei.

îndelungat pentru ca evaluatorii să aprecieze fiecare din variațiile tuturor temelor, acelea pe care le acumulăm pe măsură ce creştem şi ne maturizăm. Cu cât variația se îndepărtează de temă, cu atât mai greu se instalează *evaluarea reflexivă*.[32] În timpul evaluării reflexive suntem perfect conştienți de faptul că facem o estimare; ne gândim şi luăm în calcul ce se întâmplă. Să presupunem că cineva a auzit că, în compania în care lucrează, urmează să se facă reduceri de personal. Această persoană se va gândi dacă ea face parte din cei vizați şi, pe măsură ce se gândeşte la acest potențial pericol, devine tot mai speriată. Nu-şi permite să rămână fără serviciu, are nevoie de banii pe care-i câştigă aici pentru a se întreține. Întâmplarea este legată de tema pierderii sprijinului — despre care susțin că este una din temele legate de frică — dar e suficient de îndepărtată de temă pentru ca evaluarea să nu fie automată, ci reflexivă. Mintea conştientă analizează problema.

Este evident cum sunt achiziționate variațiile idiosincratice (sau declanşatorii emoționali proprii fiecărei persoane). Acestea sunt învățate şi reflectă experiențele prin care a trecut fiecare dintre noi (tâlhărie sau atacul unui porc sălbatic). Dar cum sunt dobândite temele universale? Cum s-au putut fixa în creierul nostru, astfel încât evaluatorii automați să fie atât de sensibili la ele? Sunt şi ele tot învățate, sau sunt mai degrabă moştenite, ca rezultat al evoluției noastre? Merită să studiem aceste lucruri, pentru că răspunsul — cum s-au format temele universale — are implicații cu referire la cât de uşor pot fi ele modificate sau anulate. Din păcate, nu există nicio dovadă a modului în care se stabilesc temele universale. Voi discuta două alternative şi voi explica de ce numai una dintre ele este cel mai probabil să fie adevărată.

[32] Această frază îi aparține Magdei Arnold. Arnold, M. (ed.). 1970. *Feelings and Emotions*. New York: Academic Press. Vezi capitolul 12.

Prima explicație susține că nu doar variațiile sunt învățate; tema fiecărei emoții este de asemenea achiziționată prin învățare. Din moment ce aceleași teme au fost identificate în culturi diferite, ele trebuie să se bazeze pe experiențele proprii oricui (sau aproape oricui), prin ceea ce se numește *învățarea inerentă speciei* (*species-constant learning*).

Să luăm ca exemplu furia. Orice ființă umană va trăi sentimentul de frustrare când cineva intervine în dorințele sau acțiunile ei. Și toată lumea înțelege că, amenințând sau atacând sursa interferenței, acel obstacol poate fi uneori îndepărtat. Această explicație pornește de la ipoteza că omul a dobândit genetic dorința de a-și urmări scopurile, capacitatea de a amenința și de a ataca, precum și abilitatea de a învăța din reușitele sale în înlăturarea obstacolelor. Dacă acceptăm că dorințele, capacitățile și abilitățile menționate există, ne putem aștepta ca oamenii să învețe utilitatea eliminării obstacolelor prin atac sau prin amenințarea sursei obstacolului. Aceste activități necesită creșterea ritmului cardiac și trimiterea sângelui către mâini în anticiparea folosirii lor pentru a ataca obstacolul — componente cunoscute ale răspunsului emoțional al furiei.[33]

Dacă temele universale sunt învățate, atunci ar trebui să fie posibilă și dezvățarea lor. Dacă învățăm tema furiei, poate că suntem capabili de dezvățarea ei. Mi-am

[33] Levenson, R.W., Ekman, P., Heider, K. & Friesen, W.V. 1992. „Emotion and autonomic nervous system activity in the Minangkabau of West Sumatra." *Journal of Personality and Social Psychology*, 62: 972-88. Levenson, R.W., Carstensen, L.L., Friesen, W.V. & Ekman, P. 1991. „Emotion, physiology, and expression in old age." *Psychology and Aging*, 6: 28-35. Levenson, R.W., Ekman, P. & Friesen, W.V. 1990. „Voluntary facial action generates emotion-specific autonomic nervous system activity." *Psychophysiology*, 27: 363-84. Ekman, P., Levenson, R.W. & Friesen, W.V. 1983. „Autonomic nervous system activity distinguishes between emotions." *Science*, 221: 1208-10. Ax, A.F. 1953. „The physiological differentiation between fear and anger in humans." *Psychosomatic Medicine*, 15: 433-42.

început cercetarea crezând că acest lucru e posibil; credeam că orice aspect al emoției (inclusiv declanșatorul emoției respective) este învățat social. Însă descoperirile făcute de mine și de alții pe tema expresiilor faciale m-au făcut să mă răzgândesc. Învățarea nu este singurul factor ce intervine în timpul emoției. Învățarea inerentă speciei nu explică de ce expresiile faciale la copiii orbi din naștere sunt similare cu cele ale copiilor normali. Nu explică nici care mușchi sunt utilizați în anumite expresii; de exemplu, de ce atunci când ne bucurăm, buzele se ridică mai degrabă decât coboară, iar mușchii din jurul ochilor se contractă; și de ce acest lucru se întâmplă peste tot în lume, deși toate acestea nu vor fi vizibile atunci când oamenii încearcă să-și mascheze expresiile. Învățarea inerentă speciei nu justifică nici descoperirile noastre recente potrivit cărora furia, tristețea, frica și dezgustul sunt evidențiate prin diferențe în ritmul cardiac, transpirație, temperatură a pielii și flux al sângelui (toate aceste descoperiri sunt descrise în capitolul 4). Aceste descoperiri m-au determinat să concluzionez că moștenirea noastră evoluționistă are o contribuție majoră la șlefuirea răspunsurilor emoționale. În acest caz, pare foarte probabil ca evoluția să joace un rol important și în determinarea temelor universale ce declanșează emoțiile. Temele sunt date, nu învățate; doar variațiile temelor și elaborările lor sunt învățate.[34]

În mod evident, selecția naturală a modelat multe din aspectele vieții noastre. Gândiți-vă la degetul opozabil. Acesta nu mai e întâlnit la aproape niciun alt animal. Cum se face deci că oamenii au ajuns să aibă așa ceva? Probabil că, în istoria speciei noastre, acei strămoși

[34] Frijda, Lazarus și Scherer sunt de acord cu acest aspect. Vezi Scherer, K.R., Schoor, A. & Johnstone, T. 2001. *Appraisal Processes in Emotion*. New York: Oxford University Press.

născuți din întâmplare cu degete opozabile aveau mai mult succes în a se reproduce, în a avea grijă de progeniturile lor, în a vâna și în a se apăra de prădători. Drept urmare, ei au avut mai mulți urmași și, în timp, întreaga specie a ajuns să aibă degetul mare opozabil. Dobândirea acestui element a avut loc printr-o *selecție*, iar acum el face parte din moștenirea noastră genetică.

Printr-un raționament similar, presupun că acei indivizi care au reacționat energic, încercând să îndepărteze obstacolele, și care, în același timp, și-au arătat prin semne clare intenția lor au avut mai multe șanse să câștige competițiile legate de mâncare sau de un posibil partener. Aceștia au avut cele mai multe progenituri și, cu timpul, specia a ajuns să asimileze tema furiei.

Diferența dintre cele două explicații ale temelor universale — învățarea inerentă speciei și evoluția — rezidă în considerarea *momentului* în care au loc schimbările specifice. Varianta evoluționistă indică trecutul nostru ancestral drept perioada în care s-au dezvoltat aceste teme (precum și alte aspecte ale emoțiilor descrise în capitolele următoare). Învățarea inerentă speciei acceptă că anumite componente ale temei furiei (dorința de a atinge anumite obiective) au fost stabilite de-a lungul evoluției, dar consideră că altele (eliminarea obstacolelor din calea atingerii obiectivelor prin amenințare sau atac) sunt învățate de către fiecare persoană de-a lungul vieții sale. Și, cum toată lumea învață aceleași lucruri, ele devin universale.

Mi se pare foarte improbabil ca selecția naturală să nu intervină asupra a ceva atât de important și de esențial pentru viața noastră cum sunt factorii care ne declanșează emoțiile. Ne naștem pregătiți, dotați cu o receptivitate acută la toate evenimentele care au fost relevante pentru supraviețuirea speciei în vremurile ancestrale, când eram vânători și culegători. Temele pentru care evaluatorii automați scanează neobosit mediul înconjurător, de obicei fără ca noi să ne dăm seama, au fost selectate de-a lungul evoluției.

Dovezi semnificative ale acestei viziuni au fost obținute printr-o serie de studii excepționale ale psihologului suedez Arne Ohman.[35] El a considerat că, în cea mai mare parte a istoriei noastre evoluționare, șerpii și păianjenii au fost periculoși. Acei strămoși ai noștri care au înțeles rapid cât de periculoși sunt șerpii și păianjenii și care i-au evitat au avut șanse mai mari de supraviețuire, de reproducere și de creștere a progeniturilor decât cei care au învățat mai greu să se teamă de șerpi și de păianjeni. Dacă suntem într-adevăr antrenați de evoluție să ne temem de ceea ce a fost periculos în trecut, atunci oamenii din ziua de azi, a prezis Ohman, învață mult mai rapid să simtă frică de șerpi și de păianjeni decât de flori, ciuperci sau obiecte geometrice. Descoperirea lui i-a confirmat așteptările.

Ohman a aplicat un șoc electric (numit tehnic un *stimul necondiționat*, pentru că produce apariția emoțiilor fără nicio învățare prealabilă) atât împreună cu un stimul relevant pentru frică (șarpe sau păianjen), cât și cu unul irelevant (ciupercă, floare sau obiect geometric). După doar o singură asociere a șocului electric cu un stimul relevant pentru frică, oamenii au arătat teamă atunci când li s-a arătat șarpele sau păianjenul chiar în absența șocului electric; a fost nevoie de prezentarea în mai multe rânduri a perechii șoc electric–floare, ciupercă, obiect geometric pentru ca frica să apară numai în prezența stimulilor irelevanți pentru frică. Subiecților le-a fost în continuare frică de șerpi și păianjeni, în timp

[35] Ohman, A. 1993. „Fear and anxiety as emotional phenomena: Clinical phenomenology, evolutionary perspectives, and information processing." În M. Lewis & J. Haviland (eds.), *The Handbook of Emotions*. New York: The Guilford Press. Vezi paginile 511-36.

ce frica față de flori, ciuperci sau forme geometrice s-a diminuat până la dispariție.[36]

Desigur, e firesc să ne temem de șerpi și păianjeni în mediul de viață actual. Ne întrebăm: este oare evoluția cea care explică rezultatele lui Ohman? Dacă n-ar fi așa, atunci oamenii ar trebui să aibă aceleași reacții ca înaintea păianjenilor sau șerpilor și față de alte lucruri periculoase din mediul nostru actual, cum ar fi armele sau terminalele electrice. Dar Ohman nu a descoperit că lucrurile ar sta așa. Condiționarea fricii de flori, ciuperci sau obiecte geometrice a durat la fel de mult precum condiționarea fricii de arme și terminale electrice. Acestea din urmă nu au fost destul timp prezente în viețile noastre pentru ca evoluția să le transforme în declanșatori universali.[37]

În extraordinara și profetica sa carte *Expresia emoțiilor la om și animale*, Charles Darwin descrie un experiment cu un șarpe pe care l-a efectuat cu mai mult de 100 de ani în urmă și care se acordă bine cu munca recentă a lui Ohman. „Mi-am apropiat fața de geamul de sticlă din fața unei vipere sâsâitoare de la Grădina Zoologică, fiind foarte hotărât să nu mă retrag dacă vipera se va arunca spre mine; dar, îndată ce a făcut acest lucru, decizia pe care o luasem înainte s-a dovedit a fi inutilă, întrucât am sărit în spate un metru sau doi cu o uimitoare rapiditate. Voința și rațiunea mea au fost lipsite de orice forță în fața imaginii unui pericol neexperimentat până atunci."[38] Experiența lui Darwin arată cum gândirea rațională nu poate controla în prealabil reacția temătoare la o temă înnăscută a fricii. Voi reveni curând la acest lucru.

Nu e clar dacă toate temele emoțiilor de acest fel se comportă ca declanșatori activi înainte de experiența unei legături dintre declanșatorii respectivi și un răspuns emoțional. Să ne amintim că, în cercetarea lui Ohman, era necesară o anumită experiență pentru ca șarpele și păianjenul să devină factori de declanșare a fricii, aceștia nefiind înspăimântători la momentul primei expuneri. A fost nevoie de o singură asociere cu un răspuns neplăcut pentru ca șarpele și păianjenul să devină declanșatori pentru frică, însă a necesitat o experiență. Poate că nu e întotdeauna la fel, fiindcă Darwin a spus că lui îi era frică de șerpi fără să fi interacționat vreodată cu ei anterior. Practic nu contează dacă, pentru a stabili tema unei emoții, este nevoie de învățare prealabilă sau dacă anumite teme nu necesită experiență pentru ca noi să devenim sensibili la apariția lor. În ambele cazuri beneficiem de experiența speciei noastre pe această planetă, prin faptul că reacționăm rapid la factorii declanșatori ce au fost importanți pentru supraviețuirea noastră.

Sunt convins că unul din cele mai importante aspecte al emoției este că evenimentele ce declanșează emoții sunt influențate nu doar de experiența noastră individuală, ci și de trecutul nostru ancestral.[39] Într-o

[36] E. O. Wilson a discutat despre teama de șerpi în termeni apropiați descrierilor mele. Deși nu aplică în mod specific schema sa conceptuală asupra emoției, abordarea lui e foarte asemănătoare cu ceea ce sugerez în legătură cu baza de date a emoțiilor. (Vezi *Consilience*, Random House, 1998, în special paginile 136-40.)

[37] Nu toți oamenii de știință acceptă interpretarea pe care Ohman o dă descoperirilor sale. Pentru o trecere în revistă a interpretărilor alternative, vezi Mineka, S. & Cook, M. 1993. „Mechanisms involved in the observational conditioning of fear. *Journal of Experimental Psychology*, 122: 3–38.

[38] Darwin, C. 1967. *Expresia emoțiilor la om și animale. Despre instinct* (trad. de E. Margulius). București: Editura Academiei RSR. Vezi pagina 25.

[39] Sunt îndatorat scrierilor lui Toobey și Cosmides pentru sublinierea acestui punct. Cosmides, L. & Toobey, J. 2000. „Evolutionary psychology and the emotions." În M. Lewis și J. M. Haviland-Jones (eds.), *The Handbook of Emotions*. Ed. a II-a. New York: The Guilford Press. Vezi paginile 91–115.

formulare foarte fericită, Richard Lazarus spune că emoțiile reflectă „înțelepciunea veacurilor" atât în ceea ce privește temele emoțiilor, cât și răspunsurile emoționale. Evaluatorii automați scanează ceea ce a fost important pentru supraviețuire nu doar în cazul propriei noastre vieți individuale, ci și al vieților strămoșilor noștri vânători-culegători.

Uneori răspundem emoțional la probleme care au fost importante la începutul vieților noastre, dar care nu mai au nicio relevanță în prezent. Variațiile fiecărei teme (variații care adaugă și oferă detalii la ceea ce este depistat prin evaluarea automată) sunt învățate foarte devreme în viață, fie în primul an, fie în copilărie. Putem uneori să răspundem neadecvat la lucruri care în copilărie ne-au înfuriat, speriat sau dezgustat, reacții pe care acum le considerăm nepotrivite pentru vârsta adultă. Există mai multe șanse să greșim în prima etapă de învățare a declanșatorilor emoționali din simplul motiv că mecanismele de învățare sunt mai puțin dezvoltate. Cu toate astea, ceea ce învățăm la începutul vieții poate avea un impact mai mare și o rezistență mai mare la dezvăț decât ceea ce învățăm mai târziu. (Această ipoteză este împărtășită de mai multe forme de psihoterapie și este susținută de cercetări.)

Evaluatorii automați sunt puternici și „scanează" continuu, lucrând în afara conștiinței noastre, căutând acele teme și variații ale evenimentelor care au fost relevante pentru supraviețuirea noastră. Folosind o metaforă din lumea computerelor, mecanismele de evaluare automată caută în mediul înconjurător orice seamănă cu ceea ce este stocat *în baza de date a alertelor emoționale*, scrisă în parte de biologia noastră prin selecție naturală și în parte de experiența noastră individuală.[40]

[40] Conceptul de „memorie afectivă" descris de Magda Arnold, precum și modul de operare al acestuia sunt apropiate de ideea noastră, însă

Să ne amintim că ceea ce este scris de selecția naturală nu trebuie să fie neapărat factorii declanșatori, ci și predispozițiile permițând anumitor factori să fie imediat identificați în baza de date. Mai mulți psihologi s-au concentrat pe un set de probleme asemănătoare: cum anume estimează evaluatorii automați un eveniment nou pentru a determina (în termenii mei) dacă se potrivește cu informația aflată deja în baza de date a evaluărilor emoționale. Am anumite dubii legate de validitatea celor susținute de ei, pentru că se bazează pe ceea ce oamenii le-au declarat, însă nimeni nu este conștient de cum funcționează mintea noastră în timpul evaluării automate. Această cercetare a venit cu modele bune pentru a arăta cum oamenii explică ceea ce îi face să devină emoționali. Oricum, ceea ce susțin psihologii nu este în mod direct relevant pentru teoria despre care vorbesc eu în restul acestui capitol, teorie care discută factorii care ne împing să devenim emoționali.

Această bază de date nu este închisă, ci deschisă; informațiile noi sunt adăugate tot timpul.[41] De-a lungul vieții întâlnim noi evenimente ce pot fi interpretate de evaluatorii automați ca similare cu o temă sau cu niște variații stocate în baza de date, iar când se întâmplă acest lucru se declanșează o emoție. Psihologul Nico Frijda a scos în evidență faptul că ceea ce numesc eu variații nu sunt doar rezultatul experienței anterioare directe, ci și, în mod frecvent, stimuli noi pe care îi întâlnim și care par relevanți în chestiuni importante pentru noi. El a denumit aceste elemente *îngrijorări*.[42]

autoarea nu scoate în evidență că o parte din informațiile stocate sunt moștenite, nu învățate.

[41] Mayr, E. 1974. „Behavior programs and evolutionary strategies." *American Scientist*, 62: 650-59.

[42] Frijda, N.H. 1986. *The Emotions*. Cambridge: Cambridge University Press. Vezi pagina 277.

De vreme ce nu trebuie să ne îndreptăm atenția voluntară spre acele evenimente care au devenit declanşatoare de emoții, ne putem folosi aşadar conştiința pentru alte activități. (Cazul în care conştiința va fi preocupată de posibilitatea apariției unor evenimente emoționale este un indicator al unei tulburări mentale, aşa cum voi arăta în această carte.) Odată ce am învățat să conducem o maşină, o facem în mod automat, capabili fiind să ne concentrăm atenția pe o conversație, să ascultăm radioul, să ne gândim la evenimente ce urmează să aibă loc şi aşa mai departe. Când cotim la stânga, nu e nevoie să ne oprim din a asculta radioul ca să intrăm pe drumul corect. Şi dacă totuşi ceva periculos se întâmplă, vom şti ce trebuie să facem. Acesta este unul din punctele forte ale emoțiilor şi motivul pentru care ele sunt funcționale.

Din nefericire, lucrurile la care reacționăm emoțional nu sunt întotdeauna potrivite cu contextul nostru actual de viață. Dacă vizităm o țară unde se conduce pe partea cealaltă a şoselei, procesele noastre automate ne pot ucide, întrucât putem greşi foarte uşor când intrăm într-un sens giratoriu sau cotim. Nu putem sta la discuții sau să ascultăm radioul. Trebuie să ne supraveghem permanent deciziile automate pe care le-am lua în mod normal. Câteodată putem descoperi că emoțional trăim în altă „țară" sau în alt mediu decât cel față de care mecanismele noastre de evaluare sunt sensibile. Atunci reacțiile noastre emoționale sunt inadecvate la ceea ce se întâmplă.

Aceasta nu ar fi o mare problemă dacă mecanismele de evaluare emoțională nu ar opera incredibil de rapid. Dacă ar fi fost mai lente, nu ar fi fost la fel de utile, însă am fi avut timp să ne dăm seama de ceea ce ne face să devenim emoționali. Evaluările noastre conştiente ne-ar fi permis să întrerupem procesul de evaluare când acesta ni s-ar fi părut neadecvat sau nefolositor, încă dinainte ca emoția să apară. Dar natura nu ne-a oferit această posibilitate. Dacă uneori ar fi fost mai util să avem mecanisme de evaluare lente în locul unora rapide, probabil că nu am fi avut evaluatori automați atât de rapizi şi de greu de sesizat la nivel conştient.

Deşi emoțiile sunt cel mai adesea declanşate de evaluările automate, aceasta nu e singura modalitate în care ele apar. Să cercetăm îndeaproape opt căi generatoare de emoții. Unele din acestea oferă mai multe posibilități de control în cazul în care vom ajunge să fim stăpâniți de emoții.

Uneori, emoțiile apar în urma *evaluării reflexive*, prin care analizăm în mod conştient ce se întâmplă, fără a fi totuşi siguri de semnificația întâmplărilor. Pe măsură ce situația devine mai clară sau înțelegerea noastră intră în funcțiune, are loc un declic; lucrurile se potrivesc cu baza noastră de date a alertelor emoționale, iar mecanismele de evaluare automată preiau controlul. Evaluarea reflexivă tratează situațiile ambigue, în care evaluatorii automați nu sunt ajustați. Să presupunem că întâlniți o prietenă care începe să vă povestească despre viața ei; nu vă este clar de ce vă spune toate acestea şi unde vrea să ajungă. Vă gândiți la ce vă spune, încercând să realizați unde anume „bate". La un moment dat, veți realiza că acea persoană vă amenință postul, moment în care evaluatorii automați intră în funcțiune şi începeți să simțiți furie, mânie sau o altă emoție relevantă.

Plătim un preț pentru evaluarea reflexivă — timpul. Mecanismele automate economisesc acest timp. Adesea, evaluatorii noştri automați pot să ne salveze (şi ne salvează) de la dezastre prin simplul fapt că ne scutesc de acele momente sau minute pe care evaluarea reflexivă le consumă.

Privind lucrurile dintr-o perspectivă pozitivă, avem ocazia de a influența efectele care apar atunci când este generată o emoție ca rezultat al evaluării reflexive[43]. Pentru acest lucru trebuie să ne cunoaștem foarte bine propriii declanșatori emoționali — variațiile specifice ale temelor universale relevante în viețile noastre, care se află în legătură cu fiecare emoție. Informațiile despre aceste teme și variațiile lor comune din capitolele 5–9 vă vor ajuta să înțelegeți care sunt acei factori declanșatori sensibili pentru dumneavoastră și pentru cei din jur. Dacă ne cunoaștem aceste elemente, atunci putem face un efort voluntar pentru a nu le permite să ne afecteze interpretările cu referire la ceea ce se întâmplă.

Să presupunem că un element declanșator pentru tristețe ar fi o vagă aluzie că partenera vă va părăsi pentru că a descoperit cel mai ascuns secret al dumneavoastră: sentimentele (învățate) că nu valorați nimic. Când aveți suficient timp la dispoziție, folosiți-vă evaluarea reflexivă pentru a vă apăra de ideea că sunteți abandonat. Nu va fi ușor, dar prin exercițiu puteți scădea posibilitățile de a cădea într-o stare de tristețe sau angoasă atunci când nu ați fost cu adevărat abandonat. Evaluarea reflexivă oferă un rol important gândirii conștiente. Aveți ocazia de a învăța cum să vă păziți în mod voluntar de tentația de a interpreta în mod eronat ceea ce se întâmplă.

Putem de asemenea să ne emoționăm când rememorăm o întâmplare. Alegem să ne amintim acea scenă, prelucrând-o din nou în minte, analizând-o pentru a înțelege ce s-a întâmplat sau de ce s-a întâmplat sau cum am fi putut să ne comportăm diferit. A rememora un lucru poate să nu depindă de alegerea noastră; uneori amintirea răsare pur și simplu în mintea noastră. Indiferent de cum anume apare amintirea, la alegere sau spontan, aceasta poate conține de la bun început, pe lângă scenă și scenariul a ceea ce se întâmplă, și o reacție emoțională. Se poate întâmpla să repetăm ceea ce am simțit în scena originală sau să simțim ceva diferit în prezent. De exemplu, o persoană poate fi dezgustată de sine însăși pentru că i-a fost frică în momentul întâmplării propriu-zise, dar acum simte doar dezgustul și niciun fel de frică, așa cum a simțit inițial. Este posibil să ne reamintim evenimente emoționante, dar să nu mai simțim nicio emoție. De asemenea, starea emoțională poate apărea atunci când scena începe să se desfășoare în mintea noastră.

Robert Levenson și cu mine am folosit un exercițiu de reamintire pentru a produce, în laborator, emoții în vederea studierii expresiilor și reacțiilor fiziologice specifice fiecărui tip de emoție. Inițial ne-am gândit că oamenilor le va fi greu să retrăiască scene emoționante din trecut știind că sunt filmați și au fire pe diverse părți ale corpului pentru măsurarea ritmului cardiac, a respirației, a presiunii sângelui, a transpirației și a temperaturii pielii. Dar nu a fost așa, dimpotrivă. Majoritatea oamenilor păreau dornici să-și reamintească și să retrăiască o scenă emoționantă din trecut. Dându-le această posibilitate, totul s-a întâmplat aproape imediat pentru unele emoții (dacă nu pentru toate).

Le-am cerut subiecților să-și amintească propria versiune a unui eveniment care a fost stabilit ca universal pentru fiecare emoție. De exemplu, pentru a provoca

[43] După discuția cu Sanctitatea Sa Dalai Lama despre ceea ce el numește *emoții distructive* și practicile budiste de înlăturare a acestora, am avut impresia că el și alții au reușit să înlocuiască evaluarea automată cu cea reflexivă. După mulți ani de practică se pare că devine posibilă alegerea, în majoritatea cazurilor, de a nu sucomba sub greutatea emoțiilor sau, fiind cuprinși de emoții, de a acționa în așa fel încât să nu-i afectăm pe ceilalți. În viitor sper să studiez cum se întâmplă acest lucru și dacă există posibilitatea de a scurta timpul de reflecție.

tristețea, le-am cerut să-şi amintească de un moment în viața lor când cineva la care țineau foarte mult a murit. Le-am cerut să vizualizeze momentul în care au simțit cea mai intensă tristețe şi apoi să încerce să retrăiască emoția avută la moartea respectivei persoane.

Chiar înainte să terminăm de dat aceste instrucțiuni scurte, au apărut modificări ale fiziologiei, ale sentimentelor subiective, ba chiar, în unele cazuri, ale expresiilor faciale. Acest lucru nu e de mirare, întrucât oricine a trecut prin experiența de a-şi aminti un eveniment important resimțind anumite emoții. Ceea ce nu se ştia înainte de cercetarea noastră este dacă schimbările survenite atunci când ne reamintim emoții seamănă cu schimbările apărute când emoțiile se declanşează prin alte modalități. Şi, într-adevăr, ele seamănă. Amintirile experiențelor emoționante (acelea pe care alegem să ni le amintim şi care nu ne fac în mod automat să retrăim emoția simțită în cadrul originar) ne oferă ocazia de a reconstrui ceea ce se întâmplă în viața noastră, aşa încât să schimbăm acele lucruri care ne fac să devenim emoționali.

Imaginația reprezintă o altă modalitate prin care putem produce o reacție emoțională. Dacă ne folosim imaginația pentru a crea scene care ştim că ne emoționează, suntem capabili să diminuăm factorul declanşator. Putem să ne antrenăm şi să abordăm alte modalități de interpretare a ceea ce se întâmplă, astfel încât să nu ne activăm declanşatorii.

Discuțiile despre experiențe emoționante din trecut pot şi ele să declanşeze emoții. Îi putem spune persoanei față de care am avut o reacție emoțională despre cum ne-am simțit şi de ce credem că ne-am simțit în acel fel sau ne putem adresa unui prieten sau unui psihoterapeut. Uneori simplul fapt de a vorbi despre un episod emoționant ne face să retrăim acea emoție, la fel cum s-a întâmplat în experimentul în care le-am cerut subiecților să facă acest lucru.[44]

Retrăirea sentimentului pe care l-am avut într-un moment emoționant din trecut are beneficii. Ne oferă ocazia de oferi o altă finalitate unor probleme; produce sprijin şi înțelegere din partea persoanei cu care vorbim. Bineînțeles, uneori retrăirea experienței emoționante ne poate crea probleme. Deşi credeați că puteți discuta la rece cu soțul dumneavoastră despre o neînțelegere de acum câteva zile, descoperiți că vă înfuriați iar şi sunteți la fel de nervoasă sau chiar mai nervoasă decât ați fost acum câteva zile, când ați avut neînțelegerea. Asta se poate întâmpla în ciuda aşteptărilor noastre; cel mai adesea nu putem controla momentul în care vom deveni emoționali. Iar când suntem stăpâniți de emoții, chipul probabil că va transmite acest lucru şi celorlalți, iar soțul se va enerva ca răspuns la furia dumneavoastră.

Să presupunem că discutați cu un prieten despre cât de prost v-ați simțit când veterinarul v-a anunțat că, din păcate, câinele dumneavoastră e pe moarte. Povestirea acestei întâmplări vă face să retrăiți şi să arătați durerea şi, în timp ce prietenul dumneavoastră vă ascultă, începe şi el să arate foarte trist. Acest lucru nu este ceva neobişnuit, chiar dacă nici câinele şi nici pierderea nu sunt ale prietenului dumneavoastră. Cu toții putem simți, în mod empatic, emoțiile celorlalți. Iată a şasea modalitate prin care emoția poate apărea — prin a fi martor la reacția emoțională a altei persoane.

Acest lucru nu se întâmplă dacă nu ținem la acea persoană şi dacă nu ne identificăm, cumva, cu ea.

[44] Îi sunt îndatorat lui Phil Shaver pentru a-mi fi amintit că Tom Scheff a discutat pe larg despre acest lucru în cartea lui. Scheff, T. 1979. *Catharsis in Healing, Ritual, and Drama*. Berkeley, Calif.: University of California Press.

Uneori suntem martori la emoțiile cuiva, dar simțim o cu totul altă emoție. De pildă, putem simți dispreț pentru anumite persoane atunci când se înfurie sau se sperie, sau putem să ne speriem de furia pe care o arată aceste persoane.

Pentru a avea o reacție emoțională empatică nu e obligatoriu să fim prieten cu cel care suferă; poate fi un străin care nici măcar nu se află în prezența noastră. Putem vedea acea persoana la televizor, într-un film, într-un ziar sau într-o carte. Deşi nu încape îndoială că ne putem emoționa doar citind despre o persoană străină, rămâne uimitor cum ceva care a apărut atât de târziu în istoria umanității — limbajul scris — poate genera emoții. Îmi imaginez că limbajul scris este transformat în mintea noastră în senzații, imagini, sunete, mirosuri sau chiar gusturi, iar când acest lucru se întâmplă, reprezentările sunt tratate de către evaluatorii automați ca orice alt eveniment pentru a determina apariția emoției. Dacă blocăm producerea acestor reprezentări, cred că atunci emoțiile nu pot fi evocate numai prin simplul limbaj.

Ni se spune de ce anume trebuie să ne fie frică, ce să ne enerveze, ce să ne bucure şi aşa mai departe. Această cale simbolică implică de obicei existența în prima etapă a vieții noastre a unui îngrijitor, iar impactul acestuia va fi cu atât mai puternic cu cât emoția asupra căreia ni se atrage atenția este mai intensă. Observăm, de asemenea, ce anume emoționează persoanele apropiate din viața noastră şi cum, în mod neintenționat, adoptăm variațiile lor emoționale. Un copil a cărui mamă se teme de mulțimi poate ajunge la rândul lui să dezvolte o astfel de frică.

Majoritatea celor care au scris despre emoții au discutat despre violarea regulilor, mai precis despre emoțiile pe care le avem atunci când noi înşine sau altcineva a violat o normă socială importantă.[45] Ne simțim furioşi, dezgustați, disprețuitori, ruşinați, vinovați, surprinşi, poate chiar amuzați şi satisfăcuți. Depinde de cine anume a încălcat norma şi despre ce normă este vorba. Normele nu sunt, bineînțeles, universale; unele nu sunt împărtăşite nici măcar de aceeaşi cultură sau acelaşi grup național. Gândiți-vă la felul în care privesc generațiile Americii de azi caracterul şi semnificația sexului oral. De la începutul vieții şi pe întreg parcursul ei, învățăm reguli despre ceea ce se cuvine făcut.

Am ajuns şi la ultima modalitate în care o emoție apare, una cu totul neaşteptată. Am descoperit acest lucru când eu şi cu colegul meu Wally Friesen dezvoltam tehnica măsurării mişcărilor faciale. Pentru a învăța cum mușchii feței schimbă aspectul vizibil al feței, ne-am filmat pe noi înşine în timp ce făceam diferite combinații de mişcări faciale. Am început cu mişcări ale unui singur mușchi şi am exersat până am ajuns la mişcarea simultană a şase mușchi. Nu era întotdeauna uşor să facem aceste mişcări, dar după mai multe luni de antrenament am învățat cum se face, apoi am realizat şi înregistrat zece mii de combinații diferite ale mușchilor feței. După aceea, studiind casetele, am învățat cum să recunoaştem din fiecare expresie care mușchi au fost implicați. (Aceste cunoştințe au devenit baza sistemului nostru de măsurare, Sistemul de Codificare a Acțiunilor Faciale,[46] FACS, despre care am vorbit în capitolul 1.)

Am descoperit că, atunci când făceam anumite expresii, eram copleşit de emoții intense. Nu se întâmpla cu orice expresie, ci doar cu acelea pe care le identificasem deja ca fiind comune tuturor ființele

[45] Mulțumirile mele lui Nico Frijda pentru a-mi fi reamintit acest aspect.

[46] Ekman, P. & Friesen, W.V. 1978. *Facial Action Coding System: A Technique for the Measurement of Facial Movement.* Palo Alto, Calif.: Consulting Psychologists Press.

umane. Când l-am întrebat pe Friesen dacă şi lui i se întâmpla acelaşi lucru a răspuns că, la rândul lui, simte emoţii când execută anumite expresii; de cele mai multe ori, acestea erau neplăcute.

Câţiva ani mai târziu, Bob Levenson a petrecut un an în laboratorul meu. Aflându-se în San Francisco într-un concediu sabatic, i s-a părut natural să-şi petreacă timpul ajutându-ne să testăm ideea ţicnită potrivit căreia simplul fapt de a mima o expresie facială produce schimbări în sistemul nervos autonom. De-a lungul următorilor 10 ani, am condus patru experimente, dintre care unul într-o cultură nonvestică, Minangkabau din Sumatra de Vest. Când oamenii ne urmau instrucţiunile cu privire la ce muşchi să mişte, fiziologia lor se modifica şi cei mai mulţi au raportat prezenţa emoţiilor. Din nou, nu orice mişcare facială întâmplătoare ducea la respectiva modificare. Era vorba de acele mişcări musculare pe care cercetările noastre anterioare le identificaseră ca fiind universale pentru expresiile emoţiilor.[47]

Într-un alt studiu (care se referea numai la zâmbete) eu şi Richard Davidson, un psiholog care studiază creierul şi emoţiile, am descoperit că, atunci când zâmbim, în creier au loc multe din schimbările petrecute când suntem în mod natural bucuroşi. Nu e vorba despre orice fel de zâmbet, ci doar despre acel zâmbet pe care anterior l-am identificat ca semnificând cu adevărat bucuria (vezi capitolul 9).[48]

[47] Levenson *et al.*, „Emotion and autonomic nervous system activity in the Minangkabau of West Sumatra." Levenson *et al.*, „Emotion, physiology, and expression in old age." Levenson, Ekman & Friesen, „Voluntary facial action generates emotion-specific autonomic nervous system activity." Ekman, Levenson & Friesen, „Autonomic nervous system activity distinguishes between emotions".

[48] Ekman, P. & Davidson, R. 1994. *The Nature of Emotion: Fundamental Questions*. New York: Oxford University Press. Pentru alte detalii, vezi şi: Ekman, P. & Davidson, R.J. 1993. „Voluntary smiling changes regional brain activity." *Psychological Science*, 4: 342-45. Davidson, R.J., Ekman, P., Saron, C, Senulis, J. & Friesen, W.V. 1990. „Emotional expression and brain physiology I: Approach/withdrawal and cerebral asymmetry." *Journal of Personality and Social Psychology*, 58: 330-41. Ekman, P., Davidson, R.J. & Friesen, W.V. (1990). „Emotional expression and brain physiology II: The Duchenne smile." *Journal of Personality and Social Psychology*, 58: 342-53.

În această cercetare, le-am cerut oamenilor să facă anumite mişcări faciale, dar cred că am fi obţinut aceleaşi rezultate dacă oamenii ar fi reprodus vocea specifică fiecărei emoţii. Pentru majoritatea oamenilor e mult mai dificil să producă în mod intenţionat sunetele vocale specifice emoţiilor decât să realizeze expresii faciale. Am găsit totuşi o femeie capabilă de acest lucru; într-adevăr, a obţinut aceleaşi rezultate cu vocea ca şi cu chipul.

Să generezi o experienţă emoţională, să-ţi schimbi fiziologia prin acumarea intenţionată a aparenţei unei emoţii probabil că nu este cea mai comună modalitate prin care oamenii îşi trăiesc emoţiile. Dar acest lucru se poate întâmpla mult mai des decât credem. Edgar Allan Poe ştia asta când scria în *Scrisoarea furată*[49]:

> Când vreau să descopăr cât de deştept sau de prost, sau de bun, sau de rău e cineva, sau care sunt gândurile sale în acel moment, îmi compun expresia feţei cât mai exact cu putinţă după expresia feţei lui, iar pe urmă aştept să văd ce gânduri sau sentimente se nasc în mintea sau inima mea, ca şi când s-ar potrivi sau ar corespunde acestei expresii.

Am descris nouă modalităţi de accesare sau declanşare a emoţiilor. Cea mai comună este prin activarea evaluatorilor automaţi, a mecanismelor de evaluare automate. O a doua cale începe prin evaluare reflexivă care ulterior activează evaluatorii automaţi. Amintirea unei

[49] Poe, E.A. 2008. „Scrisoarea furată". În *Misterul lui Marie Rogêt. Schiţe, nuvele, povestiri 1843-1849* (trad. de L. Cotrău). Iaşi: Editura Polirom. Vezi pagina 210. (N. red.)

experiențe emoționante din trecut este a treia modalitate, iar imaginația a patra. Discutarea unui eveniment emoționant din trecut este a cincea posibilitate, empatia a şasea, sfaturile altora cu privire la ce anume să ne emoționăm — a şaptea, încălcarea normelor sociale — a opta. Ultima constă în asumarea voluntară a aparenței unei emoții.

Capitolul următor consolidează ceea ce am aflat despre cum se declanşează emoțiile, luând în calcul când şi de ce este foarte dificil să schimbi declanşatorii. Voi include sugestii despre ce putem face pentru a deveni mai conştienți de momentul în care emoțiile noastre apar prin evaluare automată, acestea fiind situațiile în care ne creăm cel mai frecvent probleme, regretând după aceea modul în care ne-am comportat.

MODIFICAREA DECLANŞATORILOR EMOȚIILOR

A merge pe marginea unei prăpăstii e ceva înspăimântător, cu toate că vedem gardul care ne împiedică să cădem. Contează prea puțin că drumul nu e alunecos şi că gardul nu e fragil; inima bate în continuare foarte rapid, iar palmele transpiră. Faptul că ştim că nu există niciun motiv de spaimă nu face să dispară teama. Chiar dacă majoritatea oamenilor îşi pot controla acțiunile, continuând să meargă pe drum, totuşi ei nu pot arunca mai mult de o privire grăbită înspre peisaj. Pericolul continuă să fie simțit chiar dacă, în mod obiectiv, acesta nu există.[50]

Plimbarea pe marginea prăpastiei dovedeşte că nu întotdeauna cunoştințele noastre pot anula estimările evaluatorilor automați care generează răspunsuri emoționale. După ce reacțiile emoționale s-au declanşat, realizăm în mod conştient că nu e nevoie să fim afectați, şi totuşi starea persistă. Susțin că acest lucru se întâmplă când declanşatorul este o temă emoțională evoluată

[50] Îi sunt recunoscător lui Peter Goldie pentru că m-a atenționat asupra acestui exemplu descris de către David Hume.

sau un factor declanşator învăţat, foarte asemănător cu tema. Când declanşatorul învăţat se află la o distanţă mai mare de temă, cunoştinţele noastre conştiente sunt mult mai capabile să întrerupă experienţa afectivă. Cu alte cuvinte, dacă îngrijorarea noastră e depărtată de o temă, există posibilitatea să o înlăturăm printr-o alegere conştientă.

Există şi o altă posibilitate, mult mai importantă, prin care emoţiile preiau controlul asupra cunoştinţelor noastre. Ele ne previn să avem acces la tot ceea ce ştim, la informaţii aflate la îndemână atunci când nu suntem stăpâniţi de emoţii şi care, în prezenţa emoţiei, ne sunt inaccesibile. Când suntem captivii unei emoţii nepotrivite interpretăm ceea ce se întâmplă prin prisma a ceea ce simţim, ignorând informaţiile care nu se potrivesc. Emoţiile schimbă felul în care vedem lumea şi interpretăm acţiunile celorlalţi. Nu ne întrebăm de ce simţim o anumită emoţie; căutăm, în schimb, s-o confirmăm. Evaluăm ceea ce se întâmplă de o manieră congruentă cu emoţiile avute, justificând-o şi menţinând-o. În multe situaţii acest lucru ne ajută să ne concentrăm atenţia, să răspundem la problemele imediate şi să înţelegem ce avem de pierdut şi de câştigat. Dar asta, de asemenea, cauzează alte probleme: atunci când suntem captivi într-o emoţie, respingem sau ignorăm cunoştinţele pe care le avem deja şi care pot invalida ceea ce simţim. La fel, respingem sau ignorăm noile informaţii exterioare care nu se potrivesc cu sentimentele avute. Altfel spus, acelaşi mecanism care ne ghidează şi ne concentrează atenţia ne poate deforma abilitatea de a lucra atât cu informaţiile noi, cât şi cu cele deja stocate în creier.[51]

[51] Ceea ce sugerez aici seamănă foarte mult cu modul în care psihologul Jerry Fodor spunea că este încapsulată informaţia. El se referea la acea informaţie care nu se potriveşte cu o modalitate anume de a interpreta lumea, şi pe care persoana a stocat-o şi o ştie, dar care devine inaccesibilă pentru o perioadă.

Să ne gândim la cineva care e furios pentru că a fost insultat în public. În timpul furiei îi va fi greu să stabilească dacă ceea ce s-a spus a fost o insultă intenţionată. Cunoştinţele anterioare despre acea persoană şi despre natura insultelor sunt disponibile în mod selectiv; persoana îşi va aminti doar acele cunoştinţe care susţin furia, nu cele care o contrazic. Dacă persoana care a insultat oferă explicaţii sau îşi cere scuze, persoana furioasă s-ar putea să nu ţină imediat cont de această informaţie în comportamentul ulterior.

Pentru o perioadă, ne aflăm într-o stare *refractară*, timp în care gândirea noastră nu poate încorpora informaţiile care nu se potrivesc, nu menţin şi nu justifică emoţia resimţită. Starea refractară e benefică dacă e scurtă, de o secundă sau două. În acea mică fereastră atenţia ni se concentrează pe problema respectivă, prin folosirea celei mai relevante informaţii care ne ghidează acţiunile iniţiale, pregătindu-ne pentru acţiunile ulterioare. Dacă perioada refractară durează câteva minute sau chiar câteva ore pot surveni dificultăţi sau comportamente emoţionale neadecvate. O perioadă refractară prea lungă afectează modul în care vedem lumea şi pe noi înşine.[52]

În cazul unui accident pe cale să se producă, nu rămânem în starea de frică şi după ce am evitat cealaltă maşină. Realizăm rapid că pericolul a trecut şi aşteptăm ca ritmul cardiac şi respiraţia să revină la normal, ceea ce se întâmplă în cinci până la cincisprezece secunde. Dar să presupunem că frica apărută are legătură cu ceva ce nu poate fi respins imediat. Să presupunem că cineva

[52] Părerea mea despre acest lucru a fost cristalizată de întâlnirea cu Sanctitatea Sa Dalai Lama, în martie 2000, când am discutat despre emoţiile negative. Vezi cartea recentă a lui Daniel Goleman, despre această întâlnire. 2005. *Emoţiile distructive: cum le putem depăşi?*. Bucureşti: Editura Curtea Veche. Îi sunt în mod special recunoscător lui Allan Wallace pentru problema pe care a ridicat-o cu privire la formularea mea iniţială.

se teme ca durerea simțită la spinare e simptomul unui cancer de ficat. Pe durata perioadei refractare, el va respinge informațiile contradictorii, uitând că, în urmă cu o zi, l-a ajutat pe prietenul său să mute mobila şi că de aceea are dureri de spate.

Să ne gândim la o situație de familie: dimineața, înainte să plece la serviciu, Jim îi spune soției sale, Helen, că, spre regretul lui, a intervenit ceva şi nu o poate lua pe fiica lor de la şcoală; e nevoie ca Helen să meargă şi s-o ia. Helen răspunde cu o voce tăioasă şi cu o expresie de furie pe chip, pe măsură ce devine nervoasă: „De ce nu m-ai anunțat din timp? Am o întâlnire la ora aceea!" Helen nu s-a gândit conştient la răspunsul ei; nu a ales ea să devină iritată. Acest lucru s-a întâmplat fiindcă evaluatorii automați au interpretat mesajul soțului ca o interferență cu scopurile ei (o temă frecventă a furiei), fără a o lua şi pe ea în considerare.

Simțind, după vocea şi expresia facială, că soția lui e iritată, Jim îi refuză dreptul de fi nervoasă. Se enervează pe Helen, întrucât furia produce în continuare furie. „De ce te enervezi? Nu am putut să te anunț din timp. Şeful meu m-a sunat acum câteva minute. Mi-a spus că va avea loc o întâlnire de urgență în departamentul meu şi că trebuie să fiu prezent." Acum Helen ştie că Jim nu a fost lipsit de considerație şi că nu există niciun motiv să fie iritată din cauza unei frustrări neintenționate şi imposibil de evitat. Totuşi, dacă se află încă în perioada refractară, îi va fi greu să accepte asta. Enervarea ei vrea să se justifice pe sine. Ea ar putea fi tentată să aibă ultimul cuvânt, „Trebuia să-mi fi spus asta de la bun început!", dar s-ar putea abține, alegând să nu acționeze sub influența furiei.

Dacă Helen ar interioriza noua informație venită de la Jim, acest lucru i-ar schimba percepția asupra acțiunilor lui. Apoi ar putea renunța la interpretarea potrivit căreia soțul ei a fost nepăsător; nervozitatea i-ar dispărea. Există însă multe motive pentru care perioada refractară poate dura mai mult, determinând-o pe Helen să-şi mențină furia şi să izbucnească atunci când Jim ar veni cu detalii care ar trebui s-o calmeze. Poate că Helen nu a dormit suficient de bine noaptea trecută. Poate că e stresată la muncă şi-şi varsă frustrările asupra lui Jim. Sau poate că se ceartă de mai multe luni din cauza unei probleme importante, cum ar fi dacă să aibă încă un copil, iar Helen nutreşte sentimente de furie față de atitudinea aparent egoistă a lui Jim. E de asemenea posibil ca Helen să aibă o personalitate în care predomină furia. (Vorbesc despre cercetările mele asupra oamenilor cu personalități ostile în capitolul 6.) Sau Helen *reproduce*, în această situație, un scenariu provenind din alt segment al vieții sale, un scenariu foarte încărcat emoțional, pe care ea îl reinterpretează.

Un scenariu are o distribuție de personaje (persoana care îl reproduce, apoi alte personaje principale) şi un rezumat a ceea ce s-a întâmplat în trecut. Nu sunt rejucate scenarii emoționale din trecut nepotrivite contextului. Una dintre ideile de bază ale teoriei psihanalitice a personalității spune că scenariile sunt importate atunci când oamenii rămân cu scenarii sentimentale neîncheiate sau care nu au fost exprimate vreodată într-un mod satisfăcător. Ori, dacă au fost exprimate, ele nu au dus la rezultatul dorit. Scenariile distorsionează realitatea curentă, cauzând reacții emoționale neadecvate şi prelungind perioada refractară.

Să presupunem că Helen a fost mezină, iar fratele ei, Bill, era un bătăuş care o domina mereu. Dacă Helen a fost speriată de această experiență, dacă părinții i-au luat partea lui Bill crezând ca ea exagerează, este posibil ca ea să reproducă scenariul „Sunt dominată" într-o

situație care pare similară, chiar și printr-un detaliu mărunt. Una dintre grijile cele mai importante ale lui Helen este să nu fie dominată, iar asta o face să simtă că celălalt vrea s-o domine chiar și atunci când nu este cazul. Helen nu vrea să reia acest scenariu. E o femeie inteligentă și a învățat din experiență că este predispusă la acest tip de interpretări greșite și la reacții exagerate. Însă în timpul perioadei refractare nu poate face mare lucru. Nici măcar nu e conștientă că se află într-o astfel de perioadă. Abia mai târziu, după ce reflectează, Helen își dă seama că s-a comportat nepotrivit și regretă acest lucru. I-ar plăcea să șteargă declanșatorul „celălalt vrea să mă domine" din baza de date a alertelor ei emoționale. Viața ei ar fi mai bună dacă ar putea înlătura acest element declanșator; nu ar mai fi predispusă la perioade lungi de furie și nu ar mai distorsiona motivele celorlalți pentru a-și justifica emoția.

Mulți oameni ar vrea să aibă un astfel de control asupra reacției lor emoționale. Unul din motivele pentru care oamenii cer ajutorul unui psihoterapeut este că nu vor să devină emoționali în legătură cu lucrurile care îi determină să devină așa. Dar niciunul din noi nu vrea să renunțe definitiv și irevocabil la emoții. Viața ar fi plicticoasă, mai puțin suculentă, mai neinteresantă și, probabil, mai puțin sigură dacă am avea forța să renunțăm la emoții.

Frica ne protejează; ne salvează viața pentru că suntem capabili să răspundem amenințărilor în mod proactiv, fără deliberare. Reacțiile de dezgust ne fac prevăzători cu privire la implicarea în activități care sunt, literalmente sau în sens figurat, toxice. Tristețea și disperarea cauzate de o pierdere pot atrage ajutorul celorlalți. Chiar și mânia — emoția de care cei mai mulți oameni ar vrea să scape — ne este de folos. Îi avertizează pe ceilalți, ca și pe noi, când un obstacol ne stă în cale.

Acest avertisment poate atrage o schimbare, deși poate la fel de bine să atragă o contrareacție de furie. Furia ne motivează să schimbăm lumea, să împlinim justiția socială, să luptăm pentru drepturile omului.

Vrem oare cu adevărat să eliminăm aceste motivații? Ar merita oare viața să fie trăită fără elan, plăcere senzuală, mândrie pentru realizările proprii și ale copiilor noștri, fără amuzamentul acelor lucruri neașteptate și ciudate care se întâmplă în viață? Emoția nu este un apendice, un aparat învechit de care nu avem nevoie și pe care îl putem elimina. Emoțiile sunt în centrul vieții noastre. Ele fac viața să poată fi trăită.

Decât să renunțăm complet la emoții, mulți dintre noi am prefera mai degrabă să ne blocăm selectiv reacțiile emoționale în fața anumitor factori declanșatori. Ne-ar plăcea să avem un buton de ștergere prin care să facem să dispară un anumit declanșator sau un întreg set de declanșatori, un scenariu sau o grijă stocate în baza de date a alertelor emoționale. Din păcate, nu există nicio dovadă consistentă și definitivă legată de această posibilitate.

Unul dintre cei mai eminenți cercetători în domeniul creierului și emoțiilor, psihologul Joseph LeDoux, scria recent: „Învățarea condiționată prin frică este extrem de flexibilă și reprezintă, în fapt, o permanentă formă de învățare.[53]... Permanența învățării fricii are părți bune și rele. Evident, e foarte util pentru creierul nostru să rețină istoricul acelor stimuli și situații care au fost asociate în trecut cu pericolul. Dar aceste amintiri puternice, care de obicei se formează în circumstanțe traumatice, pot interveni în viața cotidiană, pătrunzând în situații în care nu sunt deloc utile..."[54].

[53] LeDoux, J.E. 1996. *The Emotional Brain: The Mysterious Underpinnings of Emotional Life*. New York: Simon and Schuster. Vezi pagina 204.
[54] *Ibid.* Vezi pagina 146.

Am avut şansa fericită să discut cu LeDoux despre acest lucru chiar când scriam acest capitol şi să-l chestionez în legătură cu ceea ce a vrut să spună şi cât de sigur era. În primul rând, trebuie să fiu bine înţeles: LeDoux se referea *doar* la declanşatorii învăţaţi, pe care eu i-am numit „variaţii". Despre teme, care sunt produsul evoluţiei, atât eu, cât şi el credem că sunt permanente, cum ar fi descoperirile făcute pe şobolanii născuţi în laborator şi care nu interacţionaseră niciodată cu o pisică, dar care totuşi s-au speriat când li s-a arătat prima oară o felină. E vorba despre o temă înnăscută, un element declanşator al fricii care nu necesită învăţare. Puterea unei teme de a declanşa o emoţie poate fi slăbită, dar nu poate fi eliminată complet. Putem, în schimb, să ne dezvăţăm de variaţii, de acei declanşatori pe care îi dobândim de-a lungul vieţii?

Fără a intra în detaliile tehnice ale cercetării despre creier făcute de LeDoux, trebuie să ştim că, atunci când un declanşator emoţional se stabilizează, adică atunci când învăţăm să ne fie frică de ceva, se stabilesc noi legături între grupuri de celule din creier, formând ceea ce LeDoux a denumit *ansamblu de celule neuronale.*[55] Aceste ansambluri celulare, conţinând amintirea declanşatorului învăţat, par să fie dovada fiziologică permanentă a ceea ce am învăţat. Ele formează ceea ce am denumit „baza de date a alertelor emoţionale". În orice caz, putem învăţa să întrerupem conexiunea dintre aceste ansambluri neurale şi comportamentul nostru emoţional. Declanşatorul va continua să activeze ansamblul celular stabilit anterior, dar legătura acestuia din urmă cu comportamentul nostru poate fi întreruptă, cel puţin pentru o perioadă. Ne este frică,

[55] LeDoux notează că Donald Hebb a fost primul care a introdus acest termen în cartea sa *The Organization of Behavior.* 1949. New York: John Wiley & Sons.

dar nu ne comportăm ca atare. Putem, de asemenea, să rupem legăturile dintre declanşator şi acele ansambluri neurale, astfel încât emoţia să nu se mai declanşeze, dar ansamblul neural persistă, baza de date nu este ştearsă, iar potenţialul ei de a se reconecta cu declanşatorul şi răspunsul rămâne prezent. În anumite circumstanţe, când suntem stresaţi, declanşatorul va deveni din nou activ, reconectându-se cu ansamblul neural, resuscitând astfel răspunsul emoţional.

Concentrându-şi toată cercetarea în jurul fricii, LeDoux crede că nu există niciun motiv pentru care lucrurile să stea altfel în privinţa furiei sau angoasei. Este ceea ce cred şi eu, în urma experienţei proprii şi a observaţiilor efectuate, aşa că voi presupune că descoperirile lui pot fi generalizate pentru celelalte emoţii, poate chiar şi pentru emoţiile plăcute.[56]

Sistemul nostru nervos nu favorizează schimbarea elementelor care ne determină emoţiile, aşa încât ne vine greu să desfacem conexiunea dintre un ansamblu neural emoţional şi un răspuns, sau dintre un declanşator şi un ansamblu neural emoţional. Baza de date a alertelor e un sistem deschis, în care sunt adăugate mereu noi variaţii, dar nu e un sistem care permite ştergerea facilă a informaţiei odată ce aceasta a fost introdusă. Sistemul nostru emoţional a fost construit pentru a păstra declanşatorii, nu pentru a-i elimina, mobilizând răspunsurile noastre emoţionale fără

[56] Totuşi, nu orice lucru care ne stârneşte emoţii e rezultatul condiţionării. Frijda arată că unii stimuli emoţionali „nu au legătură cu experienţele plăcute sau neplăcute ce însoţesc un anumit stimul". Emoţiile rezultă din „consecinţe şi cauze inferate... Pierderea serviciului, critica, perceperea semnelor de neglijenţă sau de a fi trecut cu vederea, lauda şi observarea violărilor de norme (acţiuni ce contrazic valorile noastre intime), toate acestea sunt legate, direct sau indirect, de condiţiile plăcute sau neplăcute pe care le semnalează, lucru care le conferă o viaţă emoţională". Consider ele că sunt instanţe ale variaţiilor care reflectă temele universale, deşi unele dintre variaţii au legături indirecte cu temele.

deliberare. Suntem construiți biologic de așa manieră încât să nu întrerupem ușor aceste răspunsuri.

Pentru a vedea cum anume descoperirile lui LeDoux ne ajută să înțelegem ce se întâmplă când vrem să schimbăm declanșatorii, să revenim la exemplul cu potențialul accident de mașină. Orice șofer a trecut prin experiența de a sta pe locul pasagerului și, atunci când o mașină se îndreaptă spre el, de a apăsa cu piciorul o pedală de frână inexistentă. Acționarea pedalei de frână este un răspuns învățat la frica de a fi accidentat de altă mașină. Nu doar răspunsul este învățat — acționarea pedalei —, ci și declanșatorul. Mașinile nu au făcut parte din mediul de viață al strămoșilor noștri; un automobil cotind spre noi nu reprezintă o temă înnăscută, ci o variațiune învățată. O deprindem repede pentru că este foarte apropiată cu una dintre temele frecvente ale fricii — ceva care apare repede în câmpul nostru vizual, care se apropie de noi și care pare să ne lovească.

Dacă majoritatea dintre noi apasă involuntar pedala inexistentă de frână atunci când, stând pe locul pasagerului, simt pericolul, instructorii auto se deprind să nu facă acest lucru. Ei învață să întrerupă răspunsul și, chiar dacă le va fi în continuare frică, nu vor răspunde fizic. (Bănuiesc că va exista o urmă de frică pe chipul sau în vocea lor.) Mai pot învăța să rupă conexiunea dintre declanșator — mașina care se apropie — și ansamblul neural stabilit pentru acest declanșator al fricii[57]. Poate că, la final, ei cizelează acea conexiune între declanșatori și ansamblul neural pentru ca frica să fie stimulată, iar răspunsul protectiv al pedalei de frână să fie activat numai când pericolul e foarte probabil să se producă. Însă, dacă în noaptea anterioară au dormit prost sau încă se mai gândesc la cearta avută cu soția, ei

[57] Putem afla ce fac măsurându-le fiziologia în timpul evenimentului, dar asta nu are legătură cu discuția de aici.

își vor împinge din nou piciorul așa cum ar face oricare dintre noi, cei care nu suntem instructori și care nu am învățat să întrerupem declanșatorul. Legăturile dintre declanșator, conexiunile celulare și răspuns nu au fost șterse complet, ci doar slăbite.

În restul acestui capitol, mă voi concentra pe slăbirea declanșatorilor emoționali, fie că e vorba despre cei stabiliți direct prin condiționare sau indirect, printr-o legătură cu una din temele emoționale. În capitolul următor, voi discuta despre cum putem slăbi conexiunea dintre un eveniment emoțional și răspunsul nostru emoțional. Niciunul din aceste lucruri nu e ușor de îndeplinit. Voi explica cum funcționează aceste lucruri în context, oferindu-vă un alt exemplu.

Un băiat, să-i spunem Tim, a fost luat în râs de tatăl lui, ale cărui tachinări, făcute sub forma unor glume aparente, sunt la limita cruzimii; acesta obișnuia să ironizeze performanțele inadecvate ale lui Tim. Destul de devreme, probabil înainte de vârsta de cinci ani, scenariul unei persoane puternice care îl ia în derâdere a intrat deja, pentru Tim, în baza sa de date a alertelor emoționale. Când crește, Tim răspunde cu furie aproape imediată la tachinări, chiar și atunci când ele nu sunt răutăcioase. Acest lucru îl distra pe tatăl lui, care îl ironiza în continuare fiindcă se enerva din cauza unei simple glume. Peste douăzeci de ani, Tim reacționează în continuare cu furie la primul indiciu că cineva îl ia peste picior. Nu înseamnă însă că Tim reacționează mereu cu furie, dar s-ar simți mai bine dacă nu s-ar lupta cu acest impuls de a reacționa mereu când cineva glumește cu el.

Șase factori diferiți determină succesul cuiva în reducerea intensității, proeminenței și importanței unui declanșator emoțional, ca și a lungimii perioadei refractare și a perioadei în care suntem capabili să folosim

numai informația ce confirmă emoția avută. Primul factor este *apropierea față de tema apărută*. Cu cât mai aproape este declanşatorul învățat de tema de care vrem să ne „dezvățăm", cu atât mai dificil este să-i micşorăm puterea. Nervii la volan reprezintă un exemplu de eveniment care seamănă cu o temă, şi nu cu o variație învățată. Acest lucru e ilustrat în următoarea situație: când şeful departamentului meu vine la universitate cu maşina, ajunge într-un loc unde se unesc două benzi. E o regulă nescrisă ca maşinile de pe fiecare bandă să cotească pe rând, dar unii şoferi sar peste rând şi fac dreapta chiar în fața lui. Preşedintele meu se înfurie, deşi acest lucru chiar nu contează; diferența de timp în care ar ajunge mai repede la universitate este de doar câteva secunde. Şi totuşi, la facultate, dacă cineva înaintează o critică scrisă în legătură cu unul din planurile lui pentru departament, plan la care a lucrat foarte mult şi care chiar contează pentru el, foarte rar se enervează. De ce se înfurie din cauza unui eveniment trivial, dar nu-şi pierde cumpătul când e vorba despre ceva important?

Răspunsul e: din cauză că acțiunile şoferilor seamănă temei universale, a furiei de a fi împiedicat să-ți atingi scopul, nu prin cuvinte, ci prin acțiunile fizice care interferează cu scopurile tale. Impolitețea şoferului este mult mai aproape de temă decât critica scrisă a colegului. (Pentru cei care se întreabă de ce nervii la volan au devenit atât de frecvenți în ziua de azi, bănuiesc că au existat dintotdeauna, dar cu o frecvență mai redusă, fiindcă şi traficul era mai redus. De asemenea, nici mass-media nu a catalogat-o în mod clar, aşa încât ne atrage atenția mai mult decât alte lucruri.)

Aplicând aceste idei la problemele lui Tim, ne aşteptăm ca lui să-i fie mai uşor să slăbească un declanşator mai îndepărtat de tema universală. A fi tachinat şi umilit de cuvintele tatălui e mai departe de temă decât dacă tatăl ar fi glumit cu el prinzându-i brațele de aşa natură încât să nu se poată mişca. Tim are mai multe şanse ca adult să slăbească declanşatorul dacă experiența primară a implicat cuvinte, şi nu o forțare fizică pentru a-l umili şi tachina.

Un al doilea aspect de luat în calcul este cât de mult *seamănă* instanțele curente ale evenimentului declanşator cu *situația originară*, în care a fost învățat pentru prima dată declanşatorul. Tatăl lui Tim l-a tachinat fără milă — era un bărbat puternic, dominant. Tachinarea din partea unei femei, a unui coleg sau subordonat nu este la fel de aproape de declanşator ca tachinarea din partea unui bărbat cu autoritate asupra lui, şi ar trebui să fie uşor mai uşor pentru Tim să slăbească declanşatorul când este tachinat de altcineva decât o figură autoritară.

Al treilea aspect se referă la cât de *devreme* în viață a fost învățat declanşatorul. Probabil cu cât a fost învățat mai devreme, cu atât este mai greu de slăbit. Acest lucru se întâmplă şi pentru că abilitatea de a controla reacțiile emoționale în fața declanşatorilor nu este bine dezvoltată în perioada timpurie a vieții. Astfel, declanşatorii învățați devreme în viață vor fi asociați cu o reacție emoțională mai puternică decât declanşatorii învățați la vârsta adultă. Parțial acest lucru se întâmplă şi pentru că (aşa cum sugerează unii psihologi ai dezvoltării şi toți psihanaliştii, argument susținut în prezent de dovezi tot mai grăitoare provenite din studierea creierului şi a emoțiilor[58]) perioada copilăriei timpurii pare să fie decisivă în formarea personalității şi a vieții emoționale. Ce se învață atunci este mai puternic şi mult mai rezistent la schimbare.

[58] Davidson, R.J. Forthcoming. „Affective style, psychopathology and resilience: Brain mechanisms and plasticity." *American Psychologist.*

Declanşatorii învăţaţi în această perioadă critică pot produce o perioadă refractară mai lungă.

Încărcătura emoţională iniţială e al patrulea factor-cheie. Cu cât sunt mai puternice emoţiile pe care le-am trăit când declanşatorul a fost învăţat pentru prima dată, cu atât mai greu va fi să-i diminuăm impactul. Dacă acel episod al tachinării a fost unul mai degrabă blând sau moderat decât intens, dacă sentimentele de umilinţă, inutilitate şi sentimentul pierderii puterii au fost mai degrabă benigne, atunci declanşatorul va fi mai simplu de domolit.

Densitatea experienţei este al cincilea factor ce contribuie la forţa şi permanenţa declanşatorului. Densitatea se referă la episoade repetate, intens încărcate emoţional, ce apar într-o perioadă scurtă şi care au un efect copleşitor asupra persoanei. Aşadar, dacă a existat o perioadă în care Tim a fost tachinat fără milă, iarăşi şi iarăşi, acest declanşator va fi foarte dificil de diminuat. Când există o încărcătură emoţională iniţială foarte densă şi puternică, mă aştept ca perioada refractară a reacţiilor ulterioare la acest declanşator să fie lungă, făcându-i pe oameni să realizeze cu greu în primele secunde că reacţionează neadecvat. Dacă încărcătura emoţională iniţială a fost foarte puternică, acest lucru e suficient pentru a extinde perioada refractară corespunzătoare declanşatorului respectiv, chiar dacă nu a fost dens sau repetat de mai multe ori.

Al şaselea factor e reprezentat de *stilul afectiv*[59]. Fiecare dintre noi este diferit în ceea ce priveşte viteza de reacţie emoţională şi forţa răspunsurilor noastre, precum şi în ceea ce priveşte durata necesară pentru a ne reveni dintr-un episod emoţional. Cercetarea mea din ultimii zece ani a avut în vedere aceste aspecte. (Faţă de

[59] Ekman, P. & Davidson, R. (eds.). 1994. *The Nature of Emotion: Fundamental Questions*. New York: Oxford University Press.

viteză, forţă şi durată, capitolul conclusiv descrie alte patru alte aspecte ale stilului afectiv). Acelor persoane care în general au răspunsuri emoţionale mai rapide şi mai puternice le va fi mai dificil să se tempereze în raport cu un declanşator „fierbinte".

Să analizăm cum ar putea Tim să slăbească declanşatorul legat de tachinare. Primul pas ar fi să identificăm ce anume îl enervează atât de tare. E posibil să nu ştie că, de fiecare dată când e tachinat de o persoană cu autoritate, i se declanşează o furie intensă. Evaluarea automată operează în milisecunde, înainte ca el să devină conştient de ceea ce îl face atât de nervos. E posibil să ştie că este vorba despre tachinare, dar nu realizează că trebuie să vină din partea cuiva care are o anumită putere asupra lui. Poate să nu realizeze că asta are legătură cu experienţa din copilărie în care a fost tachinat fără încetare de către tatăl său. Tim poate fi foarte defensiv, incapabil să accepte că devine furios sau nepregătit să asume că tatăl său s-a purtat crud cu el. Primul pas este să devină conştient că se simte furios, să-şi recunoască senzaţia în propriul său corp (găsiţi sugestii despre cum se realizează aceste lucruri în capitolul 6, despre furie), şi să înţeleagă efectul pe care el îl are asupra celorlalte persoane.

Să ne gândim că Tim începe să admită că este excesiv de furios, dar nu înţelege de ce şi când se întâmplă acest lucru. Următorul pas este să ţină o evidenţă a episoadelor sale de furie. Ar trebui să noteze acele ocazii în care fie recunoaşte că s-a înfuriat, fie alţii i-au spus acest lucru. În acest registru ar trebui să existe cât mai multă informaţie despre ce s-a petrecut în momentele dinainte ca el să devină furios. Un prieten sau un psihoterapeut l-ar putea ajuta pe Tim să înţeleagă că interpretarea tachinării de către el drept umilinţă este declanşatorul pentru acest episod emoţional. Gândindu-se la aceste

lucruri, el poate deveni conştient de scenariul pe care îl repetă, de acele scene crunte cu tatăl său. Nu sunt sigur dacă este absolut necesar ca el să cunoască aceste lucruri pentru a putea slăbi declanşatorul. Ar putea fi suficient să realizeze că are reacţii exagerate la tachinare şi că tratează tachinarea ca şi cum ar fi întotdeauna folosită ca să-l umilească.

Este posibil ca cea mai simplă soluţie pentru Tim să fie evitarea oricărei situaţii în care există posibilitatea de a fi tachinat. Aceasta presupune să nu mai participe la cinele de companie, unde este posibil să fie persiflat, şi să anticipeze alte situaţii în care ar putea fi totuşi tachinat. O abordare mai bună ar fi să încerce temperarea declanşatorilor.

Tim trebuie să analizeze cât de des a avut impresia că este tachinat, chiar şi când acest lucru nu s-a întâmplat în realitate, sau când nu a existat intenţia de a umili. Trebuie să înveţe să reevalueze motivele pentru care este tachinat. Astfel de analize atente îl vor ajuta dacă sunt făcute sistematic.[60] Poate face acest lucru gândindu-se la fiecare moment de tachinare, luând în calcul cu atenţie explicaţiile alternative pentru care a fost tachinat, altele decât tema umilirii. Peste un timp vă învăţa să facă asta mai rapid, chiar în timpul situaţiilor respective. Va învăţa, de asemenea, să simtă când există posibilitatea de a fi persiflat şi se poate hotărî să nu interpreteze acest lucru drept o insultă sau ca o încercare de umilire. De-a lungul timpului, tachinarea poate deveni un declanşator domolit. Într-un final, dacă Tim va înţelege că tachinarea este un factor declanşator şi că umilinţa intenţionată

[60] Lazarus, R. 2011. *Emoţie şi adaptare*. Bucureşti: Editura Trei. Gross, J.J. 1998. „Antecedent - and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression and physiology." *Journal of Personality and Social Psychology*, 74: 224-37. Gross, J.J. 1998. „The emerging field of emotion regulation: An integrative review." *Review of General Psychology*, 2: 271-99.

este ceea ce îl provoacă, va fi într-o poziţie mai bună de a-şi controla furia.[61] (Vezi mai multe despre controlul reacţiilor emoţionale în capitolul 4.)

Dacă ceea ce am propus nu funcţionează, dacă, în mod frecvent, un declanşator emoţional continuă să determine răspunsuri emoţionale greu de controlat, există şi alte abordări de încercat. Psihoterapia ar fi o soluţie, deşi din experienţa mea este adesea limitată la a-l face pe individ conştient de elementul declanşator şi de scenariul care este reluat, fără a fi întotdeauna de ajutor în slăbirea declanşatorului. Terapia comportamentală şi cursurile de meditaţie ar fi alte posibilităţi.[62]

Să presupunem că Tim a identificat declanşatorul, a investit timp în analiza diferitelor tipuri de situaţii în care el percepea adesea greşit ironia acolo unde nu era, şi a exersat reevaluarea situaţiilor pentru a putea lua tachinările ca glume nerăutăcioase, şi nu ca insulte şi umiliri. Să admitem în continuare că a putut face aceste lucruri mai uşor pentru că, devreme în viaţă, au fost doar câteva episoade de tachinare de-a lungul mai multor luni şi niciunul nu a durat foarte mult — încărcătură slabă şi densitate mică. De asemenea, să considerăm că Tim nu este împovărat de un profil emoţional în care reacţionează foarte rapid şi puternic la furie. Acum i se întâmplă rar să se enerveze când cineva îl tachinează, dar asta se poate întâmpla — şi cel mai probabil se va întâmpla — când Tim este într-o *dispoziţie* irascibilă.

Este momentul potrivit să distingem emoţiile de dispoziţii (stări afective). Le avem pe ambele, dar ele diferă, chiar dacă fiecare implică sentimente. Diferenţa cea

[61] Pentru discuţii mai detaliate despre aceste tehnici, vezi Gross, „The emerging field of emotion regulation."

[62] Segal, Z.V., Williams, J.M.G. & Teasdale, J.D. 2002. *Mindfulness-based Cognitive Therapy for Depression: A New Approach to Preventing Relapse*. New York: The Guilford Press.

mai evidentă constă în faptul că emoțiile durează mult mai puțin decât dispozițiile. Cele din urmă pot dura o zi întreagă, uneori şi două zile, în timp ce emoțiile pot apărea şi dispărea în câteva minute, sau chiar secunde. O dispoziție seamănă cu o emoție slabă, dar continuă. Dacă e vorba despre iritabilitate, este ca şi cum ai fi uşor nervos tot timpul, gata să devii şi mai furios. Dacă ne referim la melancolie, suntem vag trişti, gata să devenim foarte trişti. Starea de dispreț implică emoțiile de dezgust şi dispreț, cea euforică sau excitată presupune plăcere şi bucurie, iar starea de agitație implică frica.

O dispoziție (stare afectivă) activează emoții specifice. Când suntem irascibili, căutăm o ocazie pentru a ne enerva; interpretăm lumea într-o modalitate care ne permite (sau chiar ne solicită) să devenim furioşi. Ne enervăm în legătură cu lucruri care, în mod normal, nu ne enervează şi, când se întâmplă acest lucru, furia noastră durează mai mult şi e mai intensă decât atunci când ne enervăm fără a fi într-o dispoziție de iritare. Dispozițiile sau stările afective nu au indicii proprii nici pentru chip, nici pentru voce. În schimb putem spune că cineva e într-o dispoziție anume pentru că vedem indiciile emoțiilor care alimentează acea stare. Dispozițiile ne reduc flexibilitatea, făcându-ne mai puțin receptivi la schimbările de nuanță din mediu, afectând modul în care interpretăm şi reacționăm. Emoțiile fac şi ele acest lucru, dar numai pentru câteva momente, dacă perioada refractară nu e prea lungă; dispozițiile durează ore întregi.

Un alt fel în care dispozițiile diferă de emoții este că, odată ce emoția a luat naştere şi devenim conştienți de ea, putem identifica factorul care a cauzat-o. Însă nu ştim aproape niciodată de ce avem o anumită dispoziție. Pare că ni se întâmplă din senin. Ne trezim într-o dimineață într-o anume stare sau, din nu se ştie ce motiv,

observăm în mijlocul zilei că avem o anume dispoziție. În mod cert există schimbări neurochimice la nivelul sistemului nervos autonom care declanşează dispoziția, dar cred că aceasta poate fi de asemenea generată de experiențe emoționale foarte dense. Furia densă poate conduce la o stare de irascibilitate, la fel cum bucuria densă poate determina o stare de bună dispoziție sau o dispoziție euforică. În aceste cazuri ştim, bineînțeles, de ce avem o anumită stare.

Am susținut mai sus că emoțiile sunt esențiale pentru viața noastră şi că n-am vrea să scăpăm de ele. Sunt mult mai puțin convins că dispozițiile ne sunt în vreun fel de folos.[63] Acestea pot fi consecințe neintenționate ale structurilor noastre emoționale, ce nu au fost selectate de evoluție de vreme ce nu par să aibă o funcție adaptativă[64]. Ele ne îngustează alternativele, ne distorsionează gândirea şi ne îngreunează acțiunile, de obicei fără niciun motiv logic. S-ar putea argumenta că, atunci când dispozițiile sunt generate de experiențe emoționale dense, ele îndeplinesc funcția de a ne menține pregătiți pentru mai mult. Poate aşa este, dar după mine acesta e un beneficiu minor comparativ cu problemele pe care dispozițiile le produc. Dacă ar fi posibil, aş evita tot timpul să am o dispoziție şi aş trăi doar cu emoțiile. Aş renunța cu bucurie la dispozițiile euforice pentru a scăpa, în acelaşi timp, de cele irascibile sau melancolice. Dar nimeni nu are această posibilitate.

Declanşatorii care au fost domoliți, prin multă muncă, devin din nou „fierbinți" când individul este într-o dispoziție relevantă pentru acel declanşator. Atunci când Tim e într-o dispoziție de irascibilitate, tachinarea poate să îi declanşeze din nou furia. Nu

[63] Pentru mai multe perspective asupra dispozițiilor, vezi capitolul 2 în Ekman, P. şi Davidson, R.J. (eds.). 1994. *The Nature of Emotion.*

[64] Îi mulțumesc lui Jenny Beers pentru această sugestie.

doar situațiile stresante contribuie la recorectarea declanşatorului cu emoția, aşa cum susține LeDoux; acest lucru poate fi îndeplinit şi de o dispoziție. Chiar şi când declanşatorul a fost slăbit sau temperat, astfel încât să nu stârnească o emoție, el se va activa din nou când dispoziția potrivită se instalează.

Chiar şi dacă nu devenim extrem de vulnerabili din cauza unei dispoziții, majoritatea dintre noi vom reacționa emoțional la declanşatori cărora nu vrem să le dăm curs. Capitolul următor discută răspunsurile emoționale involuntare şi cât de bine ne putem controla comportamentul atunci când suntem sub stăpânirea emoțiilor.

COMPORTAMENTUL EMOȚIONAL

Sunteți pe cale să intrați într-o şedință cu şeful. Nu ştiți despre ce e vorba, nu cunoaşteți agenda şi nu dumneavoastră ați cerut întâlnirea. Când v-a programat, secretara şefului v-a spus doar că e ceva „foarte important". Modul în care reacționați — fie că sunteți speriat, furios sau trist, ori calm şi detaşat — ceea ce spuneți şi cum acționați, toate acestea pot fi cruciale. Veți avea încredere în capacitatea dumneavoastră de reacție emoțională ori, dacă va fi nevoie, în abilitatea de a vă controla comportamentul emoțional, sau veți bea din timp un întăritor şi veți lua un Valium?

E greu să nu fim copleşiți de emoții când riscurile sunt mari, adică tocmai atunci când suntem predispuşi să simțim emoții puternice. Adesea, emoțiile ne sunt cele mai bune călăuze, ajutându-ne să spunem şi să facem cel mai potrivit lucru într-o situație dată, însă acest lucru nu e valabil pentru toată lumea. Totuşi, dacă am putea să ne blocăm complet emoțiile, am înrăutăți lucrurile, fiindcă oamenii din jur ar crede că suntem prea detaşați sau, şi mai rău, inumani.[65] Uneori poate

[65] Utilizarea recentă a injecțiilor cu botox pentru diminuarea semnelor îmbătrânirii are un preț: imobilitatea figurii şi riscul ca persoana

fi foarte dificil să trecem prin tot repertoriul de emoții arătând, în același timp, că ne pasă de cel de lângă noi și că rămânem niște persoane echilibrate, lipsite de exagerări. Alți oameni au problema opusă: simt emoții, dar nu le exprimă așa cum e de așteptat; se spune despre ei că sunt prea reținuți.

După cum nu putem controla momentul declanșării emoțiilor, tot așa nu ne putem controla cuvintele și acțiunile atunci când suntem copleșiți de emoții. Suntem însă capabili de a ne modera comportamentul emoțional pe care l-am regreta ulterior, de a ne inhiba expresiile și de a ne tempera acțiunile și vorbele. De asemenea, dacă avem această problemă, putem învăța cum să nu fim prea reținuți și să nu mai părem ca lipsiți de emotivitate. Ar fi și mai bine dacă am putea să ne alegem dispoziția interioară și modul de exprimare a trăirilor, astfel încât să ne manifestăm emoțiile într-o manieră constructivă.

Un standard de comportament emoțional constructiv a fost căutat încă din vremea lui Aristotel.[66] Emoțiile trebuie să fie prezente în doze potrivite, proporționale cu evenimentul declanșator; trebuie să fie exprimate la timpul cuvenit, să fie în acord cu declanșatorul emoțional și circumstanțele în care acesta s-a ivit; în fine, trebuie să fie exprimate de o manieră potrivită, nedăunătoare.[67] Desigur, aceste idei sunt foarte abstracte, dar explică motivele pentru care uneori, după consumarea faptului, ne regretăm comportamentul.

respectivă să fie percepută drept rigidă și apatică; paradoxal, oamenii mai puțin animați sunt și mai puțin atractivi.

66 În privința acestui subiect, îi sunt îndatorat lui Peter Goldie, care l-a abordat în cartea sa *The Emotions*. 2000. New York: Oxford University Press. Vezi pagina 113.

67 Există o excepție. Atunci când viața noastră sau a altora e amenințată de altă persoană (și dacă nu există altă cale de înlăturare a pericolului), suntem îndreptățiți să folosim forța. Cu unele ezitări, Dalai Lama sprijină această afirmație.

Capitolul 3 descrie ce anume declanșează emoțiile și cum să atenuăm declanșatorii emoționali „fierbinți", așa încât să nu ne domine mereu. Totuși, să presupunem că am eșuat și că emoția s-a instalat deja. Întrebarea e: ne putem alege, în continuare, cuvintele și acțiunile? Atunci când ne aflăm în perioada refractară — adică acea fază în decursul căreia nu avem acces la informația care ne-ar schimba comportamentul — nu dorim câtuși de puțin să ne suprimăm emoțiile. Cuvintele și acțiunile provocate de emoții par să fie justificate și necesare.

Dacă am încerca să ne controlăm, s-ar da în noi o luptă între eforturile deliberate și comportamentul emoțional involuntar. Acest conflict ar fi mai intens pentru cei predispuși la emoții puternice. Uneori, tot ce putem face e să batem în retragere. Pentru unele persoane, chiar și acest lucru e un act important de voință. Cu exercițiu, moderarea comportamentului devine mai ușoară, dar e nevoie de timp, concentrare și înțelegere. Există anumiți factori care determină când și cum poate fi aplanat un declanșator și există, în același timp, o altă serie de factori asociați ce stabilesc când avem cele mai mari șanse de a ne modera comportamentul emoțional. Dacă nu reușim să ne controlăm (lucru care i se mai întâmplă oricui), există câțiva pași pe care îi putem urma ca să profităm de pe urma eșecului, reducând probabilitatea ca acesta să reapară.

Înainte să abordăm aceste probleme — cum să ne moderăm comportamentul emoțional și, atunci când eșuăm, cum să învățăm din greșeli — trebuie mai întâi să ținem cont de ce anume dorim să moderăm: însuși comportamentul emoțional, adică semnalele, acțiunile și schimbările interne. Trebuie să înțelegem cum sunt generate comportamentele respective și cum putem influența acest proces. Vom începe cu semnalele: expresiile emoțiilor.

Semnalele emoțiilor emise de alte persoane determină adesea cum le vom interpreta cuvintele şi acțiunile. Expresiile lor determină propriile noastre răspunsuri, ceea ce afectează interpretarea pe care o dăm cuvintelor, motivelor, atitudinilor şi intențiilor acelei persoane.

În capitolul anterior am întâlnit-o pe Helen, care s-a enervat atunci când soțul ei, Jim, i-a spus că nu o poate lua de la şcoală pe fiica lor. Helen a replicat: „De ce nu m-ai anunțat din timp?" La rândul lui, Jim nu şi-ar fi pierdut cumpătul dacă n-ar fi fost deranjat de tonul vocii şi de furia înscrisă pe figura ei. Totuşi, se poate ca simpla rostire a cuvintelor să fi fost suficientă. O modalitate mai paşnică de comunicare ar fi fost: „Mi-aş fi dorit să mă anunți din timp" sau „Ce anume te-a împiedicat să-mi spui dinainte?" Ultima versiune ar fi transmis faptul că Helen recunoaşte existența unui motiv pentru care el îi dă planurile peste cap. Dar nici cea mai dulce frazare nu ar fi avut succes dacă ar fi fost rostită cu furie în voce şi pe chip.

Şi dacă Helen n-ar fi spus nimic, expresia facială i-ar fi indicat lui Jim că e nervoasă; emoțiile nu sunt secrete. Majoritatea emoțiilor au semnale distincte, care comunică celorlalți sentimentele noastre. Gândurile, pe de altă parte, sunt cu totul intime. Nimeni nu ştie când ne gândim la mama, la show-ul TV pe care-l vom rata sau la investițiile făcute pe internet decât dacă emoțiile se combină cu gândurile, aşa cum, de altfel, se întâmplă de cele mai multe ori. Deşi nu există niciun semnal extern care să-i informeze pe cei din jur că gândim, şi cu atât mai puțin *ce anume* gândim, lucrurile nu stau deloc aşa în cazul emoțiilor. Deşi gradul de expresivitate diferă de la individ la individ, emoțiile nu sunt invizibile sau tăcute. În afară de cazul în care ne controlăm expresiile, cei ce ne privesc şi ne ascultă pot înțelege cum ne

simțim. Însă chiar şi atunci când cineva se controlează, putem detecta o reminiscență a emoțiilor.[68]

E neplăcut ca ceilalți să afle în permanență cum ne simțim; chiar şi cei mai extrovertiți oameni preferă uneori să-şi țină sentimentele numai pentru ei. Poate că Helen nu a vrut ca Jim să ştie că e furioasă, însă figura ar fi trădat-o chiar dacă n-ar fi spus nimic. Semnalarea momentului de declanşare a unei emoții face parte din moştenirea noastră evoluționistă. Probabil că, în decursul istoriei noastre ca specie, s-a dovedit mai folositor ca, indiferent de comunicarea verbală, ceilalți să afle ce simțim. Simpla privire iritată a lui Helen e suficientă pentru a-l îndemna pe Jim să-i explice de ce n-a anunțat-o din timp: „Draga mea, ştiu că ți-am îngreunat ziua, dar n-am avut de ales: când erai la duş m-a sunat şeful şi m-a chemat într-o şedință fulger". Aflând că Jim nu a fost lipsit de considerație, furia lui Helen scade. Dar asta nu s-ar întâmpla dacă, aşa cum am menționat în capitolul 3, Helen ar fi supărată din alte motive sau dacă ar reînvia inconştient în această ceartă furia provocată de experiențele cu fratele bătăuş.

O altă caracteristică remarcabilă a sistemului de semnale emoționale ar fi că e întotdeauna activat şi pregătit să transmită instantaneu orice emoție. Gândiți-vă la posibilitățile deschise de existența unui întrerupător care să rămână în poziția „închis" oricât am dori noi. În primul rând, creşterea copiilor ar deveni imposibilă. Dacă am menține comutatorul pe „închis", cum am putea şti ce şi cum trebuie să facem? La pubertate, le-am cere copiilor noştri să-şi activeze semnalele emoționale? În prietenie, în relațiile intime, chiar şi la muncă, acest lucru ar deveni crucial: „Ți-ai pornit sau ți-ai oprit semnalele emoționale?" Ce oameni ar mai fi

[68] Ekman, P. 2009. *Minciunile adulților. Indicii ale înşelătoriei în căsnicie, afaceri şi politică*. Bucureşti: Editura Trei.

dispuşi să se apropie de noi, în afară de persoanele cu care avem relaţii superficiale (ca, de pildă, vânzătorul de ziare), dacă i-am lipsi în mod conştient de informaţia referitoare la sentimentele noastre?

Din fericire, nu avem de făcut această alegere şi, chiar dacă avem capacitatea de a ne camufla semnalele emoţionale, foarte rar le inhibăm cu totul. Bineînţeles, unii sunt capabili să minimizeze şi chiar să elimine orice semn de emoţie. Nu e clar dacă acest lucru se întâmplă fiindcă persoanele respective resimt emoţiile la o intensitate mai scăzută sau au o abilitate superioară de a-şi suprima sentimentele. John Gottman şi Robert Levenson au descoperit că bărbaţii a căror figură nu exprimă nimic atunci când soţiile lor îşi exprimă furia resimt totuşi emoţii intense la nivel fiziologic.[69] Refuzarea încăpăţânată a conflictului sau blocajul emoţional poate fi considerat un semnal de supunere, de incapacitate de a aborda situaţia ivită. Deşi nu am studiat problema, mă aştept ca o cercetare atentă să descopere că frica sau furia e semnalată prin expresii vocale şi faciale subtile înainte de instalarea (sau chiar în timpul) blocajului expresivităţii.

Semnalele emoţiei apar aproape simultan cu emoţia propriu-zisă. Când suntem trişti, vocile ne devin automat mai încete şi mai joase, în timp ce colţurile interioare ale sprâncenelor se ridică. Dacă emoţia creşte constant pe o perioadă de câteva secunde, semnalele se intensifică (sau apare o secvenţă rapidă de semnale). Acestea marchează clar începutul unei emoţii şi, într-o măsură mai mică, sfârşitul ei. Prezenţa emoţiei va colora vocea, dar e mai puţin sigur că vor exista schimbări ale expresiilor faciale. Putem şti când o persoană nu mai e stăpânită de o emoţie dacă înregistrăm absenţa emoţiei

[69] Gottman J. M. & Levenson R.W. 1999. „How stable is marital interaction over time?" *Family Processes*, 38: 159–65.

din voce şi nu-i mai vedem expresia facială specifică; sau dacă, dimpotrivă, auzim şi vedem semnalele următoarei emoţii. E important să reţinem că semnalele emoţionale nu ne spun nimic despre sursa lor. Ştim când cineva e furios chiar dacă nu avem idee din ce motiv. Poate fi furios pe noi, pe el însuşi ori pe un lucru care nu are nicio legătură cu noi. Uneori putem afla răspunsul dacă analizăm contextul imediat. Să presupunem că i-aţi spune fiului dumneavoastră: „Johnny, în seara asta nu ieşi cu prietenii la film. Trebuie să stai acasă şi să ai grijă de fratele tău. Nu am găsit babysitter şi trebuie să merg cu tatăl tău într-o vizită". Dacă Johnny se uită urât, e probabil din cauză că i-aţi stricat planurile, purtându-vă ca şi cum dumneavoastră sunteţi mai importantă decât el. Pe de altă parte, Johnny ar putea fi furios pe el însuşi fiindcă se consumă atât de mult şi resimte prea puternic dezamăgirea. E improbabil, dar totuşi posibil.

Trebuie să evităm *eroarea lui Othello*.[70] Amintiţi-vă că, în piesa lui Shakespeare, Othello o acuză pe soţia lui, Desdemona, că ar fi îndrăgostită de Casio. Îi cere să recunoască acest lucru, urmând s-o ucidă pentru trădare. Desdemona îl roagă pe Othello să asculte mărturia lui Casio, care i-ar proba nevinovăţia. Othello îi spune că l-a ucis deja pe Casio. Desdemona realizează că nu va putea să-şi dovedească nevinovăţia şi că Othello o va ucide.

> *DESDEMONA: A fost trădat şi sunt pierdută. Vai!*
> *OTHELLO: Îl plângi în faţa mea? Piei, desfrânato!*
> *DESDEMONA: Alungă-mă, dar nu mă omorî!*
> *OTHELLO: Jos, târfo!* [71]

[70] Pentru o discuţie a erorii suspiciunii lui Othello, vezi *Minciunile adulţilor* (Editura Trei).

[71] Shakespeare. 1971. *Henric al V-lea. Hamlet. Othello. Macbeth. Poveste de iarnă* (trad. de Ion Vinea), Bucureşti: Editura Univers, p. 470. (N.t.)

Eroarea lui Othello nu a însemnat un eşec în a înțelege cum se simte Desdemona; ştia că era îngrozită şi disperată. Eroarea lui a fost să creadă că emoțiile aveau o singură sursă (în interpretarea lui, groaza fiind cauzată de moartea amantului, iar disperarea — de a-i fi fost descoperită trădarea). O ucide fără să-i treacă prin minte că aceste emoții ar avea şi alte surse, că sunt de fapt reacțiile unei femei nevinovate care ştia că soțul ei gelos vrea s-o omoare, fără ca ea să aibă cum să-şi probeze nevinovăția.

Dacă vrem să evităm eroarea lui Othello, trebuie să rezistăm tentației de a trage concluzii pripite şi să încercăm să găsim motive alternative față de cele pe care le bănuim că sunt responsabile de apariția unei emoții. Teama are multe surse. Teama vinovatului de a nu fi prins arată identic cu teama nevinovatului care nu e crezut.[72] Semnalele emoției furnizează informații importante despre sentimentele şi posibilele acțiuni ulterioare ale cuiva, dar există mereu loc pentru mai multe posibilități. O persoană copleşită de teamă va lupta mai degrabă decât să bată în retragere.

Să începem cu expresiile faciale — cele mai reduse semnale emoționale. În capitolul 1 am descris studiul efectuat de mine şi care a stabilit că şapte emoții au expresii faciale distincte şi universale: tristețea, furia, surpriza, dezgustul, disprețul şi fericirea. Nu e nevoie să definesc aceste cuvinte, excepție făcând poate disprețul (*contempt*) care, deşi recognoscibil, nu e un cuvânt prea uzitat în engleză. Disprețul e sentimentul de superioritate în fața altuia, de obicei o superioritate morală, dar poate fi simțit şi față de cineva care posedă o inteligență mai slabă, o forță mai scăzută şi aşa mai departe. Disprețul poate fi chiar o emoție plăcută.

Fiecare din aceşti termeni — tristețe, furia, surpriză, frică, dezgust, dispreț şi fericire — se ramifică în mai multe direcții emoționale. Furia, de exemplu, poate varia în *tărie* (trecând de la enervare la turbare) sau în *tip*, precum furia ursuză, furia resentimentară, furia indignată şi furia rece, pentru a menționa doar câteva. Variațiile de intensitate în fiecare familie de emoții sunt marcate clar pe figură, dar încă nu a fost realizată o cercetare ştiințifică pentru a determina dacă tipurile diferite de familii emoționale au şi expresii faciale unice.

Azi e ceva comun ca ştiința să îngrămădească furia, teama, dezgustul, tristețea şi disprețul într-o singură categorie — a emoțiilor negative — şi s-o pună în contrast cu emoțiile pozitive. Fiindcă surpriza poate fi atât pozitivă, cât şi negativă, e de obicei ignorată. Sunt două probleme cu o astfel de dihotomie. În primul rând, ignoră diferențele importante din cadrul aşa-numitelor emoții negative: diferențele dintre factorii declanşatori ai fiecărei emoții; dintre modurile în care sunt resimțite; dintre ce anume ne constrâng să spunem şi să facem; dintre ce semnale vocale şi faciale au; dintre cum vor răspunde cel mai probabil oamenii din jur. Cealaltă problemă e că până şi emoțiile considerate negative nu sunt întotdeauna resimțite ca neplăcute. Pentru unii oameni o ceartă e chiar bine-venită şi nu puțini sunt mulțumiți să plângă la un film trist. În schimb, amuzamentul, emoție presupusă ca fiind pozitivă, poate fi crud atunci când implică ridicolul. Cred că trebuie să examinăm în detaliu fiecare episod emoțional înainte de a stabili dacă e plăcut sau neplăcut pentru persoana în cauză.

Termenul *fericire* e problematic pentru că, laolaltă cu nefericirea, nu e destul de specific. Aşa cum vom

[72] Aceasta e o problemă serioasă în cazul detectoarelor de minciuni. Operatorii de poligraf încearcă să reducă teama unei persoane nevinovate subliniind acuratețea aparatului, dar fiindcă acesta nu e foarte precis (iar oamenii îşi dau seama de asta), atât vinovatul, cât şi inocentul manifestă aceeaşi teamă.

vedea în capitolul 9, există multe emoții „fericite". Amuzamentul şi uşurarea, de pildă, sunt experienţe diferite ale fericirii, deosebindu-se la fel de mult precum frica şi furia. Emoţiile „fericite" nu au expresii faciale diferite; împărtăşesc cu toate acelaşi profil al zâmbetului. Tipurile de fericire pot fi ghicite din temporizarea acestei expresii faciale, dar semnalul primar al emoţiilor „fericite" e vocea, nu figura.

Vocea e un alt sistem de semnale emoţionale, egal în importanţă cu expresiile faciale, dar diferind de acestea în câteva feluri interesante.[73] Figura e mereu observabilă, în afară de cazul în care persoana pleacă sau aparţine unei culturi care dictează purtarea unei măşti sau a unui văl, lucru din ce în ce mai rar. Totuşi, vocea e un sistem intermitent, care poate fi oprit după dorinţă. Nu ne putem ascunde complet figura, deşi această dorinţă e în parte responsabilă pentru preferinţa oamenilor de a folosi telefonul în locul comunicării faţă-în-faţă. (Fireşte, sunt şi alte beneficii date de telefon: a nu fi constrâns de un cod de îmbrăcăminte, a face în secret alte lucruri etc.). E-mailul oferă chiar beneficiul de a nu auzi şi de a nu fi auzit, fără nevoia unei replici imediate sau a unui protest. Unii oameni se folosesc de acest lucru atunci când cred că destinatarul nu e prezent, astfel încât îşi lasă mesajele pe robotul telefonic, deşi există mereu riscul ca destinatarul să ridice receptorul.

Deşi cred că Silvan Tomkins a avut dreptate când a afirmat că există impulsul de a emite un sunet oricând e stârnită o emoţie — un sunet diferit pentru fiecare emoţie în parte — oamenii şi le pot înăbuşi cu uşurinţă. Totuşi, atunci când cineva începe să vorbească, îi e foarte greu să ţină seama de toate inflexiunile vocii sale.

[73] Scherer, K., Johnstone, T. & Klasmeyer G. 2003. „Vocal Expression of Emotion." În R. Davidson, H. Goldsmith & K. R. Scherer (eds.), *Handbook of Affective Sciences*. New York: Oxford University Press, pp. 433-456.

Foarte puţini dintre noi pot imita în mod convingător sunetul unei emoţii pe care nu o simt. E nevoie de competenţe actoriceşti şi, de cele mai multe ori, actorul reuşeşte să atingă o performanţă vocală convingătoare recreând efectiv emoţia prin rememorarea unui eveniment trecut. Pe de altă parte, e mult mai simplu să afişăm o emoţie nesinceră. Cercetarea mea arată că asemenea expresii false păcălesc pe majoritatea oamenilor care nu au exersat identificarea expresiilor.[74] Vocea furnizează foarte rar mesaje emoţionale false, deşi poate să nu ofere niciun mesaj dacă persoana respectivă nu vorbeşte. Mai degrabă figura decât vocea oferă mesaje nesincere, cu toate că nici chipul nu poate fi complet controlat. Chiar şi atunci când ascultăm fără a vorbi, riscăm să emitem anumite semne expresive subtile.

Ultimul mod în care semnalele faciale diferă de cele vocale stă în faptul că o voce ne reclamă atenţia chiar şi când ignorăm persoana care a trimis semnalul; în schimb, trebuie să fim întotdeauna atenţi la cel din faţa noastră pentru a-i detecta expresiile faciale. Dacă n-ar exista semnale emoţionale vocale, mamele şi-ar asuma riscuri serioase când s-ar îndepărta de copiii lor. Ar fi o povară ca cineva să fie nevoit să monitorizeze în permanenţă starea emoţională a copilului. Plânsetul de foame, durere, furie, frică sau bucurie al bebeluşului atrage atenţia mamei atunci când aceasta e plecată, ceea ce oferă mamelor ocazia să îndeplinească mai multe sarcini, cu condiţia să se afle la o distanţă de unde pot auzi vocea copilului.

Dată fiind importanţa vocii, e regretabil că ştim atât de puţine lucruri despre ea în comparaţie cu figura.

[74] Ekman, P., O'Sullivan, M. & Frank, M. 1999. „A few can catch a liar." *Psychological Science*, 10: 263-66. Ekman, P. & O'Sullivan, M. 1991. „Who can catch a liar?" *American Psychologist*, 46: 913-20.

Colegul şi, uneori, partenerul meu de cercetare Klaus Scherer e o autoritate mondială în studiul vocii şi al emoţiei. Cercetările sale au arătat că semnalele vocale ale emoţiei sunt, ca şi în cazul figurii, universale.[75] Scherer a mai încercat să determine ce anume din voce e modificat de prezenţa emoţiei. Nu sunt atât de multe date ca şi în cazul figurii fiindcă nu există studii extensive. De asemenea, e greu de cuantificat în mod practic sunetul fiecărei emoţii, aşa cum cea mai bună modalitate de a explica indiciile vizuale ale emoţiilor e prin fotografii şi filme. În plus, cei mai mulţi oameni vizualizează mai uşor o explicaţie verbală a unui semnal facial decât să-şi imagineze sunetul ca urmare a descrierii unui semnal vocal. În capitolele următoare voi discuta descoperirile făcute în cazul acestor semnale vocale, oferind în acelaşi timp şi fotografii pentru ilustrarea expresiilor faciale în cazul diverselor emoţii.

Pe lângă semnalele faciale şi vocale, mai există şi impulsuri emoţionale care generează acţiuni fizice recognoscibile. Cred că sunt la fel de universale ca expresiile figurii şi vocii, deşi nu au fost atât de cercetate. Le voi descrie pe scurt aici pentru că nu ne sunt atât de familiare precum cele vocale şi faciale. În furie şi în anumite forme de manifestare a plăcerii există impulsul de a ne muta mai aproape de sursa emoţiei. În teamă există impulsul de a încremeni pentru evitarea detecţiei sau de a ne îndepărta de pericol. Un impuls asemănător se înregistrează şi în cazul dezgustului, însă nu cred că e atât de puternic; nu ţinem cu tot dinadinsul să ne îndepărtăm, cât să scăpăm de obiectul care ne deranjează. De exemplu, dacă stimulul respectiv e vizual, oamenii îi întorc spatele; dacă e gustativ sau olfactiv, se îneacă sau chiar vomită.

[75] Banse, R. & Scherer, K.R. 1996. „Acoustic profiles in vocal emotion expression.". *Journal of Personality and Social Psychology*, 70: 614-36.

În tristeţe, dar nu şi în angoasă, apare o scădere generală a tonusului muscular. Spinarea se retrage; nu există acţiune. În dispreţ există impulsul de a privi de sus obiectul tratat ca inferior. În surpriză şi mirare atenţia se fixează pe obiectul emoţiei. Uşurarea duce la relaxarea corpului; plăcerea senzuală tactilă implică o mişcare către sursa stimulării, iar alte plăceri senzuale reclamă o orientare către obiectul-sursă, chiar dacă nu există altă mişcare fizică în afara privirii. Observarea sportivilor care au depăşit un obstacol dificil sugerează că ar putea exista un impuls către acţiune (în general reprezentat prin mişcările mâinilor) care descrie mândria de a fi realizat ceva important. Râsul ce intervine în momente de amuzament intens produce mişcări corporale repetitive, combinate cu spasmele tipice.

Niciunul din aceste impulsuri către acţiune[76] nu poate fi considerat „semnal" în sensul strict, pentru că nu a fost elaborat în decursul evoluţiei special pentru a transmite o informaţie clară. Le-am amintit fiindcă ne pot furniza informaţii în legătură cu tipul de emoţie prezentă. Ele sunt involuntare, ca şi semnalele faciale şi vocale, dar probabil mult mai uşor de inhibat. De asemenea, tot ca semnalele faciale şi vocale, sunt universale şi prestabilite, în sensul că nu trebuie să le învăţăm.

Orice alt lucru făcut sub impusul emoţiilor e învăţat şi nu prestabilit, fiind probabil specific unei culturi sau unui individ. Aceste acţiuni învăţate, care includ activităţi fizice şi cuvinte, sunt produsul experienţei noastre şi reprezintă reacţia optimă avută atunci când trebuie să facem faţă lucrului care ne-a declanşat episodul emoţional. E mai uşor şi mai rapid să învăţăm acţiuni

[76] Descrierea oferită de Frijda în cazul acţiunilor ce caracterizează fiecare emoţie include remarcile mele şi chiar mai mult de atât. Cred că numai aceste mişcări iniţiale şi rudimentare sunt presetate, automate şi universale.

aflate în consonanță cu acțiunile noastre emoționale automate și prestabilite. De exemplu, în cazul fricii vom învăța mai degrabă un tipar de acțiune care implică retragerea, la propriu sau la figurat, decât un tipar de atac. Dar, pentru orice emoție se poate stabili un tipar de acțiune. Odată învățate, aceste tipare de acțiune operează automat, ca și cum ar fi prestabilite.

Putem interveni în mod deliberat, suplinindu-ne reflexele și impulsurile cu acțiuni diferite sau cu lipsa oricărei acțiuni. Interferența poate avea loc automat, guvernată de un obicei învățat ulterior, și nu de deliberare. Omul care și-a blocat sentimentele acționează fără gândire, fără alegere conștientă. În orice caz, alegere conștientă sau obicei bine stabilit, a interveni asupra expresiilor emoționale și a acțiunilor poate fi dificil atunci când emoția e foarte intensă. Pentru majoritatea oamenilor e mai simplu să prevină o acțiune decât să înlăture orice semn de emoție în voce sau figură. Cred că acest lucru se explică prin faptul că avem un control voluntar excelent asupra mușchilor corpului (scheletali), în lipsa cărora nu am putea efectua acțiunile complexe și specializate necesare supraviețuirii. Avem, într-adevăr, mai mult control asupra cuvintelor și mușchilor noștri scheletali decât asupra mușchilor faciali, ori asupra subtilităților aparatului vocal.

Doar fiindcă o acțiune are loc involuntar, guvernată de evaluare automată, fără deliberare, nu înseamnă că e un produs universal al evoluției. Obiceiurile sunt învățate și operează automat, adesea în afara conștiinței. În înțelegerea cascadei de schimbări apărute în timpul unui episod emoțional, trebuie să reținem că, în primele secunde, se vor combina atât expresiile faciale și vocale prestabilite, cât și acțiunile învățate și prestabilite; de asemenea, există schimbări invizibile și inaudibile.

Am descris până acum ceea ce putem observa, auzi și vedea în cazul când cineva devine emoțional. Mai există o serie de schimbări fiziologice interne care produc semne vizibile și audibile. Robert Levenson și cu mine am studiat unele schimbări din cadrul sistemului nervos autonom (SNA) survenite în timpul emoției, precum transpirația, pe care uneori o putem vedea sau mirosi; respirația — audibilă; activitatea cardiacă și temperatura pielii — invizibile. Descoperirea diferitelor tipare ale activității SNA în funcție de fiecare emoție studiată susține ideea (descrisă anterior) a acțiunilor prestabilite. Atât în cazul furiei, cât și al fricii, ritmul cardiac crește, pregătind persoana pentru mișcare. În furie, sângele e direcționat către mâini, încălzindu-le și pregătindu-le astfel pentru a lovi sau contracara obiectul furiei. În frică, sângele e pompat către picioare, răcind mâinile și pregătind mușchii picioarelor pentru fugă[77]. Transpirația crește în frică și furie, în special dacă emoțiile sunt intense. Respirația crește odată cu frica, furia și angoasa; în cazul ușurării, apare un tip specific de respirație, un oftat lung. (Înroșirea obrajilor e un alt semn foarte vizibil, dar voi discuta spre acest aspect în concluzia cărții.)

De la comportamentele exterioare — semnale, acțiuni, schimbări în SNA — să trecem la schimbările interne, pe care nu le putem auzi ori vedea. Din nefericire, nu există prea multe studii în legătură cu modul

[77] Levenson, R.W., Ekman, P., Heider, K. & Friesen, W.V. 1992. „Emotion and autonomic nervous system activity in the Minangkabau of West Sumatra." *Journal of Personality and Social Psychology*, 62: 972-88. Levenson, R.W., Carstensen, L.L., Friesen, W.V. & Ekman, P. 1991. „Emotion, physiology, and expression in old age." *Psychology and Aging*, 6: 28-35. Levenson, R.W., Ekman, P. & Friesen, W.V. 1990. „Voluntary facial action generates emotion-specific autonomic nervous system activity." *Psychophysiology*, 27: 363-84. Ekman, P., Levenson, R.W. & Friesen, W.V. 1983. „Autonomic nervous system activity distinguishes between emotions." *Science*, 221: 1208-10.

în care gândirea se modifică de la un moment la altul în timpul unui episod emoțional, deşi sunt convins că există o schimbare profundă în felul în care interpretăm lumea. Există cercetări care atestă că amintirile legate de emoția pe care o simțim, ba chiar şi amintirile greu de accesat sunt recuperate, atunci când nu simțim nicio emoție[78]. Încă şi mai important e că evaluăm ce se întâmplă de o manieră corespunzătoare cu emoția resimțită, justificând-o şi menținând-o. Sunt formate aşteptări şi judecăți care, în mod normal, mențin emoția trăită.

O altă serie de schimbări interne e dată de încercarea de a regla sau a ajusta comportamentul emoțional. Oamenii cred că ajustarea emoțională survine după începutul unei emoții. Desigur, încercări deliberate de a ne controla au loc şi după ce emoția a început, fiind înregistrată de conştiință, dar colegul şi, uneori, colaboratorul meu Richard Davidson sugerează că ajustarea survine simultan cu celelalte schimbări emoționale — semnalul, modificările în gândire, impulsurile către acțiune[79]. Deşi aceste lucruri nu sunt încă stabilite cu certitudine, cred că Davidson are dreptate; cred că există o etapă inițială, involuntară a ajustărilor care se activează atunci când survin celelalte schimbări emoționale, amestecându-se cu acestea. Totuşi, Davidson nu e foarte clar atunci când identifică procesele şi nici când explică naşterea lor[80]. În următorul deceniu, vom afla mai multe despre acest lucru.

[78] Stein, N.L., Ornstein, P.A., Tversky, B. & Brainerd, C. (eds.). 1997. *Memory for Everyday and Emotional Events*. Mahwah, N.J.: Lawrence Erlbaum Associates.

[79] Davidson, R.J., Jackson, D.C. & Kalin, N.H. 2000. „Emotion, plasticity, context and regulations. Perspectives from affective neuroscience." *Psychological Bulletin*, 126: 890-906.

[80] Gross descrie ajustarea declanşată chiar la începutul procesului emoțional, dar nu se concentrează pe ajustarea involuntară şi aproape instantanee propusă de Davidson. El examinează, în schimb, încercările deliberate de a reinterpreta ce se întâmplă. Gross, J.J. 1998. „Antecedent-

Cred că tiparul reglator (de ajustare) inițial se bazează pe învățare (probabil pe învățarea socială) şi că poate fi modificat. El se referă la cât de repede devine o persoană conştientă de experimentarea unei emoții; apoi, odată conştientă, cât de repede poate să recunoască ori să descrie starea emoțională; în fine, dacă există o restricționare asupra acțiunii sau, dimpotrivă, sunt încurajate acțiunile impulsive. E drept că ştim prea puțin despre acest tipar reglator inițial, dar, odată cu începerea procesului de învățare (iar asta se întâmplă din frageda copilărie), se pare că emoțiile nu apar complet neajustate. Aceste tipare reglatoare sunt atât de bine învățate, încât operează involuntar şi sunt rezistente la schimbare. Nu ştim cât de rezistente, dar, dacă pot fi schimbate, acest lucru ar reprezenta o şansă pentru modificarea vieții emoționale.

Imaginați-vă o persoană extrem de neemotivă, atât de reținută în reacțiile emoționale, încât e nemulțumită de propria sa viață şi care ar dori să devină mai receptivă emoțional. Temperamentul, dispoziția emoțională condiționată genetic, reprezintă o parte a explicației pentru această viață emoțională palidă. Însă, dacă ajustarea (reglarea) emoțională e învățată de foarte devreme, poate că acest om a trăit nişte experiențe care l-au împins să-şi controleze în exces emoțiile. Poate că a fost pedepsit, denigrat sau ignorat atunci când a arătat orice semn de emoție. Dacă totuşi temperamentul său e de vină, atunci nu sunt mari şanse de schimbare. Existența unor asemenea tipare reglatoare timpurii indică importanța enormă a interacțiunilor copilului cu ceilalți în structurarea naturii vieții emoționale. Acest

and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression and physiology." *Journal of Personality and Social Psychology*, 74: 224-37. Gross, J.J. 1998. „The emerging field of emotion regulation: An integrative review." *Review of General Psychology*, 2: 271-99.

lucru e susținut de numeroase cercetări[81], fiind baza psihanalizei.

Când suntem în vârtejul emoției, în câteva secunde apar o mulțime de schimbări, fără alegerea sau conștientizarea noastră: semnalele emoționale de pe chip și din voce; acțiunile prestabilite; acțiunile învățate; activitatea din sistemul nervos autonom, care ne controlează corpul; tiparele reglatoare care ne modifică încontinuu comportamentul; recuperarea amintirilor și așteptărilor relevante; și, în fine, felul în care interpretăm ce se întâmplă în noi și în lumea înconjurătoare[82]. Aceste schimbări sunt involuntare; nu le alegem. Psihologul Robert Zajonc le numește *inevitabile*[83]. Devenind conștienți de ele (și acest lucru se întâmplă de obicei până la sfârșitul episodului emoțional), putem alege să le modificăm desfășurarea. Înainte de a explica ce presupune această conștientizare (și cum să o adâncim) trebuie să ne gândim la un alt aspect al procesului emoțional — care e factorul decisiv, generatorul acestei cascade de activități emoționale inevitabile.

Rapiditatea acestor răspunsuri — diferite pentru fiecare emoție și, într-o oarecare măsură, comune tuturor oamenilor — ne spune ceva despre mecanismele sistemului nervos central, care organizează și conduc reacțiile emoționale. Aceste mecanisme care ghidează răspunsurile emoționale sunt activate de evaluările automate descrise în capitolul 2. În aceste mecanisme ale sistemului nervos central sunt stocate serii de

[81] Greenberg, M.T. & Snell, J.L. 1997. „Brain development and emotional development: The role of teaching in organizing the frontal lobe." În P. Salovey & D.J. Sluyter (eds.), *Emotional Development and Emotional Intelligence*. New York: Basic Books.

[82] Apar și schimbări neurochimice. Deși aceste schimbări au multe din proprietățile pe care le-am discutat, nu le voi detalia aici.

[83] Zajonc, R.B. 2001. „Emotion." În D.T. Gilbert, S.T. Fisk & G. Lindzey. (eds.), *The Handbook of Social Psychology*. Vol. 1. ed. a IV-a. Boston: McGraw-Hill. Vezi paginile 591-632.

instrucțiuni care ne conduc acțiunile, instrucțiuni reflectând partea adaptativă din trecutul nostru evoluționar. Înțelegerea teoriei mele în legătură cu identitatea mecanismelor nervoase centrale și a modului în care operează e esențială dacă ne așteptăm ca oamenii să-și poată ajusta comportamentul emoțional, odată ce devin conștienți de experiența emoțională prin care trec.

Vorbind de mecanismul nervos central care guvernează comportamentul emoțional, Tomkins propune termenul de *program afectiv*. Cuvântul *program* are două surse: *pro*, însemnând „înainte" și *graphein*, care semnifică „a scrie"; deci programul se referă la mecanismele care stochează informația scrisă dinainte; în cazul nostru, moștenită. Ar trebui să existe un număr mare de programe diferite pentru fiecare emoție.

Programele afective sunt, ca și bazele de date emoționale, o metaforă; nu cred că există în creier ceva asemănător unui program de computer, și nici nu vreau să sugerez că doar o parte din creier guvernează emoția. Știm deja că multe zone ale creierului sunt implicate în generarea comportamentului emoțional însă, până la descifrarea mai profundă a creierului și a emoției, o metaforă ne poate fi de folos în înțelegerea emoțiilor[84].

Fiindcă programele afective ne controlează comportamentul emoțional, a cunoaște mai multe despre mecanismele lor ne va ajuta să ne controlăm propriul nostru comportament emoțional. Zoologul Ernst Mayr distinge între programe deschise și închise. Într-un program închis nimic nu poate fi adăugat prin experiență, în timp ce unul deschis (din punct de vedere genetic) „permite input adițional în timpul duratei de viață a

[84] E mai comun azi să se folosească modele conexioniste. Nu mă opun acestor formulări, dar sunt mai dificil de înțeles, așa că, în cadrul acestei cărți, consider că e mai util să vorbim despre computer, program și instrucțiuni.

organismului"[85]. Mayr arată că în cazul creaturilor cu o perioadă îndelungată de creştere a puilor — deci cu un timp îndelungat pentru învățare — există avantaje selective în a avea un sistem genetic deschis. (Conform abordării lui Mayr, putem sugera că toate animalele care îşi manifestă emoțiile vor avea programe afective deschise. Aceasta e un aspect esențial al naturii emoției.) De pildă, să luăm cazul oamenilor, care au mulți ani de dependență parentală, şi să-i comparăm cu păsările maleo din nordul insulei indoneziene Sulawesi. Femela îşi îngroapă oul în nisip vulcanic cald şi pleacă. Puiul de maleo iese din găoace şi, târându-se pe nisip, trebuie să-şi poarte singur de grijă. E nevoie să ştie imediat lucrurile de care are nevoie pentru a supraviețui, fiindcă nu există o perioadă de dependență în care să fie învățat de părinte. Noi, oamenii, suntem de cealaltă parte a spectrului: dacă suntem abandonați la naştere, murim. Programele noastre afective sunt deschise, aşa încât să putem învăța cum anume să ne comportăm în mediul nostru specific. De asemenea, învățăm să stocăm această informație astfel încât să ne ghideze comportamentul în mod automat.

Dovada că există semnale emoționale universale, precum şi schimbări universale în activitatea sistemului nervos autonom ar fi că, deşi programele afective sunt deschise noilor informații achiziționate prin experiență, programele nu încep de la zero, fără nicio informație inițială. Circuitele sunt deja prezente, desfăşurându-se pe măsură ce se activează. Ele sunt influențate, dar nu complet restricționate, de experiență. Probabil că există circuite diferite pentru răspunsurile diferite ce caracterizează fiecare emoție. Evoluția a prestabilit unele instrucțiuni sau modalități de legare a circuitelor în programele

[85] Mayr, E. 1974. „Behavior programs and evolutionary strategies." *American Scientist*, 62: 650-59.

noastre afective deschise. Acest lucru generează semnale emoționale, impulsuri emoționale către acțiune, precum şi schimbări inițiale în sistemul nervos autonom, stabilind o perioadă refractară, aşa încât interpretăm lumea într-o manieră coerentă cu emoția resimțită[86].

Mai mult, dovada existenței elementelor universale în cadrul semnalelor emoțiilor şi al sistemului nervos autonom indică faptul că instrucțiunile pentru producerea acestor schimbări se vor aplica într-o manieră similară pentru oricine (asta în cazul în care nu sunt modificate de experiențe neobişnuite). Deşi nu există suficiente dovezi despre cum anume aceste experiențe modifică expresiile faciale, cercetarea asupra stresului posttraumatic sugerează că pragul pentru activarea activității autonome poate fi schimbat radical. De exemplu, atunci când au fost rugate să țină un discurs în fața unui grup (sarcină stânjenitoare pentru multă lume), s-a descoperit că femeile care suferiseră abuzuri în copilărie produceau mai mulți hormoni legați de stres decât grupul comparativ al femeilor neabuzate[87].

Programele afective conțin ceva mai mult decât informațiile prestabilite de trecutul nostru evoluționar: ele mai codifică şi ceea ce am considerat noi înşine ca fiind util în interacțiunile emoționale pe care le avem cu ceilalți. Tiparul inițial de reglare asociat fiecărei emoții variază de la individ la individ în funcție de lucrurile

[86] Nu cred că acest lucru apare în prima zi din viața unui om, dar sunt de acord cu concluziile Lindei Camras şi ale lui Harriet Oster: acestea apar treptat, pe măsură ce copilul se dezvoltă. Camras, L., Oster, H., Campos, J., Miyake, K. & Bradshaw, D. 1992. „Japanese and American infants' responses to arm restraint." *Developmental Psychology*, 28: 578-82. Vezi şi Rosenstein, D. & Oster, H. 1988. „Differential facial responses to four basic tastes in newborns." *Child Development*, 59: 1555-68.

[87] Heim, C., Newport, D.J., Heit, S., Graham, Y.P., Wilcox, M., Bonsall, R., Miller, A.H. & Nemeroff, C.B. 2000. „Pituitary-adrenal and autonomic responses to stress in women after sexual and physical abuses in childhood." *Journal of the American Medical Association*, 284: 592-97.

învățate în copilărie. El e înglobat, de asemenea, în programele afective; odată introdus, el rulează automat, ca şi cum ar fi fost un produs al evoluției, fiind rezistent la schimbare. În programele afective mai sunt introduse şi tiparele comportamentale învățate în decursul vieții, care pot fi identice sau diferite de cele prestabilite. Aşa cum am arătat mai sus, şi acestea, odată învățate, operează automat.

Nu cred că putem rescrie instrucțiunile prestabilite din programele afective, dar acest lucru rămâne de dovedit. Putem încerca să intervenim asupra instrucțiunilor, ceea ce reprezintă un efort uriaş tocmai fiindcă nu le putem rescrie ori şterge. Dacă ne-am putea rescrie instrucțiunile, am întâlni oameni cu emoții foarte diferite de ale noastre — semnale diferite, impulsuri către acțiune diferite, diferite schimbări în ritmul cardiac, respirație etc. Am avea nevoie de traducători-interpreți nu doar pentru cuvinte, ci şi pentru emoții.

Acest lucru nu înseamnă că instrucțiunile prestabilite produc schimbări identice în cazul oricărei persoane. Instrucțiunile operează pe materiale umane diferite, producând deosebiri care merg dincolo de diferențele dintre indivizi şi culturi în privința lucrurilor învățate despre gestionarea comportamentului emoțional. Chiar şi cu aceleaşi instrucțiuni prestabilite vor exista, în experiența emoțională, atât diferențe individuale, cât şi puncte comune.

Odată puse în funcțiune prin evaluarea automată, instrucțiunile programelor afective rulează până la execuție; cu alte cuvinte, nu pot fi întrerupte. Durata perioadei în care schimbările nu pot fi întrerupte variază în funcție de răspunsul emoțional. În cazul schimbărilor faciale şi al impulsurilor către acțiune, bănuiesc că scade sub o secundă. Înaintez această cifră bazându-mă pe observațiile asupra rapidității cu care oamenii îşi pot

şterge expresiile de pe figură, reducând durata expresiei sau înlocuind-o cu alta. Urmărind discursul unor persoane care încearcă să-şi ascundă sentimentele, am observat că un astfel de control asupra vocii se impune mai greu. Rămâne un interval de ordinul secundelor (sau a minutelor, în cazuri extreme), în cazul în care emoția nu e foarte puternică sau nu intervine ceva nou. Schimbările în respirație, transpirație şi ritm cardiac au şi ele o durată mai mare în timp, întinzându-se uneori pe parcursul a zece sau cincisprezece secunde. Atrag atenția cititorului: faptul că instrucțiunile nu pot fi întrerupte nu se bazează pe dovezi ştiințifice clare. Totuşi, ideea se potriveşte cu observațiile mele în legătură cu modalitatea în care oamenii devin emoționali.

Vă aduceți aminte de exemplul lui Helen, care s-a înfuriat atunci când soțul ei, Jim, i-a spus că trebuie s-o ia de la şcoală pe fiica lor? Expresia de iritare apărută pe figura lui Helen; agresivitatea din vocea ei atunci când l-a întrebat de ce n-a anunțat-o din timp; uşoara împingere înainte a corpului; creşterea temperaturii pielii, a presiunii sângelui şi ritmului cardiac — toate acestea sunt schimbări prestabilite generate de programul afectiv. Majoritatea pot dispărea în secundele următoare, când Jim o va anunța că nu a avut cum să-i spună din timp (va mai dura un pic până când temperatura pielii, ritmul cardiac şi presiunea sangvină se vor întoarce la normal). Episodul poate continua: Helen şi-ar putea menține furia dacă perioada refractară persistă. Poate că are un resentiment, sau reinterpretează mai vechiul scenariu al fratelui agresiv, sau poate că Jim chiar e lipsit de considerație, iar acest moment e o dovadă în plus. Dacă Helen nu e de acord cu scuza lui Jim, interpretând-o ca pe o nouă dovadă pentru faptul că el îşi vede propriile nevoi ca fiind mai importante, furia ei va apărea din nou. Vreau să spun că schimbările

prestabilite generate de programul afectiv, atunci când o emoție e activată prin evaluare automată, sunt scurte și nu e necesar să dureze. Uneori sunt nepotrivite — Jim nu avea cum s-o anunțe mai din timp; nu e vorba despre un tipar al dominației lui; Helen a dormit prea puțin noaptea trecută și s-a trezit cu o dispoziție proastă.

A spune că nu ne putem întrerupe reacțiile nu înseamnă că nu le putem gestiona, ci doar că nu avem opțiunea de a le opri cu totul. Chiar dacă reevaluăm ceea ce s-a întâmplat, răspunsurile emoționale deja active nu se întrerup instantaneu. Noile răspunsuri se pot suprapune sau combina cu emoțiile deja generate. Să zicem că furia lui Helen față de Jim se bazează pe reluarea scenariului „fratelui agresiv". Odată ce Helen află că Jim nu are de ales și deci nu o domină, ea știe că nu are niciun motiv să fie nervoasă; dar, dacă scenariul fratelui agresiv operează în continuare, furia ei nu se domolește, sau poate își aduce aminte că s-a trezit cu o dispoziție proastă și își dă seama că, în realitate, de aici i se trage furia. Poate că Helen se simte vinovată fiindcă își menține resentimentul. Știm din studii că două emoții se pot desfășura în succesiune rapidă și repetată. Ele se pot chiar uni într-un *conglomerat*. Cercetările arată că secvențele repetate sunt totuși mai frecvente decât contopirea emoțiilor.

Reevaluările nu sunt singura manieră în care trecem de la un răspuns emoțional la altul. Tomkins a arătat că adesea avem afecte-despre-efecte, reacții emoționale la emoțiile resimțite inițial. Devenim furioși fiindcă ne-am speriat sau ne speriem fiindcă am devenit furioși. Această legare a emoției principale de o emoție secundară poate avea loc în orice situație. Silvan Tomkins credea că una din modalitățile de a înțelege unicitatea personalității stă în a identifica dacă persoana respectivă are un anumit afect despre un alt afect. El a

mai sugerat că uneori nu suntem conștienți de emoția inițială, ci doar de emoția avută ca reacție la prima emoție. Putem să nu realizăm la început că ne e frică și să conștientizăm acest lucru numai după ce am devenit furioși ca un răspuns la frică. Din nefericire, nimeni nu a cercetat dacă în detaliu aceste idei interesante au vreun fundament.

Însă e important de reținut că emoțiile survin rareori în formă pură. Elementele din mediu la care reacționăm se modifică rapid; evaluarea ni se schimbă; și, în fine, putem avea un afect despre un alt afect. De obicei, oamenii trec printr-un serie întreagă de răspunsuri emoționale diferite. Uneori, o emoție poate urma alteia la un interval de câteva secunde, așa încât anumite răspunsuri emoționale inițiale sunt epuizate înainte de declanșarea altora; în alte cazuri, emoțiile se suprapun.

Mai e de discutat o chestiune foarte importantă. Așa cum am spus, programele afective nu sunt închise, ci deschise. Comportamente emoționale noi sunt achiziționate fără încetare pe parcursul vieții, adăugându-se celor prestabilite. Această caracteristică a programelor afective face posibilă adaptarea noastră la diverse circumstanțe. Iată de ce răspunsurile emoționale sunt legate nu doar de trecutul nostru evolutiv, ci și de trecutul și prezentul personal. Automobilele nu au făcut parte din trecutul nostru evolutiv; totuși, aceste acțiuni complexe, deprinse nu în copilărie, ci în viața adultă, au fost incluse în răspunsurile emoționale ale fricii. Acestea — smucirea volanului și frânarea — apar involuntar și în absența gândirii, atunci când apare amenințarea unei alte mașini.

Odată învățate și introduse în programele afective, noile răspunsuri emoționale devin la fel de involuntare ca răspunsurile neînvățate. Ce e uimitor e că, la programele afective, comportamentele învățate și cele

BIBLIOTECA METROPOLITANĂ
BUCUREȘTI
Filiala "B. P. HASDEU"
Str. Traian, Nr. 2, Sector 3
Tel./Fax: 320 08 76

înnăscute pot ajunge să fie strâns legate între ele şi se pot activa foarte repede, fără deliberare. Totuşi, există şi dezavantaje în cazul unui sistem deschis de răspunsuri emoţionale. Odată introduse în programele afective, comportamentele achiziţionate sunt greu de inhibat. Ele se declanşează chiar şi când acest lucru nu are sens, sau când nu am dori să aibă loc.

Amintiţi-vă exemplul din capitolul anterior, când piciorul celui din dreapta şoferului apasă pedala de frână inexistentă. Pasagerul nu-şi poate opri piciorul fiindcă acesta porneşte înainte ca acţiunea să fie conştientizată. La fel, nu-şi poate înfrâna expresia de frică de pe figură. Sunt aceste răspunsuri emoţionale permanente, ca cele înnăscute sau prestabilite? Nu cred. Cred că putem nu doar să stăpânim răspunsurile emoţionale achiziţionate, ci şi să ne dezvăţăm de ele. Unele sunt mai uşor de „deprogramat" decât altele.

Orice răspunsuri care implică mişcări ale corpului sunt mai uşor de dezvăţat decât răspunsurile din zona figurii şi a vocii. Aşa cum am mai spus, avem un control crescut asupra muşchilor care controlează corpul (scheletali). Instructorii de pilotaj învaţă să nu apese pedala atunci când stau în locul pasagerului. O acţiune involuntară devenită automată (o parte a instrucţiunilor introduse în programul afectiv al fricii) poate fi modificată în timp, cu destulă răbdare şi cu efort. Unii din factorii descrişi în capitolul anterior, factori care determină cât de uşor putem slăbi un declanşator emoţional „fierbinte", se aplică şi în cazul dezvăţării de un tipar de comportament emoţional. Tiparele achiziţionate de timpuriu, care au fost învăţate într-un episod emoţional dens şi intens, sunt mai greu de modificat, adică ne dezvăţăm mai greu de ele.

Când suntem copii devenim uneori violenţi, deşi suntem mereu atenţionaţi împotriva acestui lucru. În

capitolul 6, în discuţia despre furie, voi analiza dacă impulsul de a răni pe alţii e învăţat sau e o componentă a răspunsului furiei. Majoritatea adulţilor nu doresc să devină violenţi decât dacă nu au altă modalitate de a se apăra. (Îmi dau seama că sunt câteva persoane deviante care vor să fie violente, fie din cauză că face parte din activitatea lor criminală, fie pentru că le place pur şi simplu. Voi vorbi despre acestea în capitolul 6, cel dedicat violenţei). Putem fi oare stârniţi într-atât încât să ne pierdem total controlul, să acţionăm distructiv, şi, în acest sens, să nu mai avem puterea de-a ne alege acţiunile? Are toată lumea momente în care cedează nervos? Putem comite crime? Faptul că nu am comis vreuna până în prezent e doar fiindcă nu am fost suficient de provocaţi? Cred că răspunsul la aceste întrebări e nu, dar nu există nicio dovadă ştiinţifică. (Vă puteţi imagina un experiment în care să determinaţi o persoană să devină violentă prin provocări din ce în ce mai intense?)

Majoritatea am achiziţionat tipare reglatoare pentru moderarea comportamentului emoţional, impunându-ne astfel bariere în calea a ceea ce spunem şi facem, înainte de a atinge etapa când acţiunile devin violente. Putem face sau spune lucruri îngrozitoare, dar există totuşi o limită — nu ne sinucidem şi nu luăm viaţa altei persoane când ajungem într-un punct de emoţie maximă. Chiar dacă suntem furioşi, îngroziţi ori anxioşi, ne oprim înainte să devenim prea destructivi. Chiar dacă nu putem elimina emoţiile din expresiile faciale şi voce, suntem capabili să ne înfrânăm înainte de a spune ceva grav sau de a lovi scaunul cu piciorul (lucruri mai uşor de îndeplinit decât inhibarea semnelor vocale sau faciale ale emoţiei). Putem preveni escaladarea cruzimii înspre violenţa fizică serioasă. Îmi dau seama că sunt oameni care au un control slab al

impulsurilor, dar consider că reprezintă mai degrabă excepția decât regula.

Deşi majoritatea nu atingem forma ultimă a acțiunilor distructive, e adevărat că uneori vom face şi vom spune lucruri ce rănesc. Consecințele pot fi mai mult psihologice decât fizice şi nu e necesar să fie permanente; comportamentul rămâne dăunător. Răul făcut poate să nu fie motivat de furie şi se poate îndrepta împotriva propriei persoane. De exemplu, frica necontrolată ne poate paraliza reacția la o situație periculoasă; tristețea ne poate face să ne retragem din lume. Problema e să aflăm cum şi când să prevenim episoadele emoționale destructive, indiferent dacă răul făcut se îndreaptă împotriva noastră, a altora sau în ambele sensuri.

Una din funcțiile emoției e de a ne fixa atenția pe problema urgentă care ne-a declanşat emoțiile. În mod normal, emoțiile nu operează în afara conştiinței noastre, deşi acest lucru se mai întâmplă. Fiecare s-a întâlnit cu situația de a nu-şi da seama că e stăpânit de emoții până când cineva nu i-a atras atenția. Deşi acest lucru se întâmplă, suntem de cele mai multe ori conştienți de sentimentele avute. Emoțiile noastre par corecte şi justificate. Nu punem la îndoială ce facem şi ce spunem. Suntem în mijlocul acțiunii.

Dacă dorim să ne oprim comportamentul emoțional, să ne schimbăm sentimentele, trebuie să dezvoltăm un alt tip de conştiință emoțională. Trebuie să fim capabili de a face un pas înapoi — chiar în momentul desfăşurării emoției — aşa încât să ne gândim dacă vrem să ne lăsăm influențați de emoție sau, dimpotrivă, să alegem cum anume vom acționa în continuare. Acest lucru e mai mult decât o simplă conştientizare a sentimentelor; e o altă formă de conştiință, mai avansată şi mai dificil de descris. E ceea ce gânditorii budişti descriu prin

plenitudine a minții. Filosoful B. Allan Wallace spune că aceasta înseamnă „să fii conştient de acțiunile propriei minți".[88] Dacă suntem pe deplin conştienți (*mindful*) de emoțiile noastre, spune el, putem face următoarea alegere: „Acționăm cu furie sau doar observăm furia".[89] Nu voi folosi termenul de *plenitudine a minții* fiindcă aparține unei filosofii mai largi şi foarte diferite pentru descrierea emoțiilor; abordările ei implică practici cu totul diferite de cele sugerate de mine.

Scriind despre memorie, psihologii Georgia Nigro şi Ulric Neisser descriu cum „în unele amintiri, subiectul pare să aibă o poziție de observator, privind situația dintr-un punct extern şi vizualizându-se pe sine «din afară»".[90] Ei opun acestui tip de amintire celei în care avem perspectiva persoanei dintâi. În cursul multor experiențe emoționale suntem atât de absorbiți de ce se întâmplă, atât de controlați de emoții încât nicio parte a minții noastre nu mai observă sau nu mai cântăreşte acțiunile îndeplinite. Suntem conştienți, alerți, dar, aşa cum spune psihologul Ellen Langer, „fără minte".[91]

Distincția lui Nigro şi Neisser dintre cele două tipuri de memorie e similară cu ceea ce psihiatrul şi gânditorul budist Henry Wyner descrie drept diferența dintre fluxul conştiinței şi (ceea ce el numeşte) „privitor", „atenția care priveşte şi răspunde la sensurile apărute în fluxul conştiinței".[92] Pentru a ne putea modera comportamentul emoțional astfel încât să alegem ce să spunem şi

[88] Wallace, A. 1993. *Tibetan Buddhism, from the Ground Up*. Boston: Wisdom Publications. Vezi pagina 103.
[89] Ibid. Vezi pagina 132.
[90] Nigro, G. & Neisser, U. 1983. „Point of view in personal memories." *Cognitive Psychology*, 15:467-82.
[91] Langer, E. 2002. „Well-Being, Mindfulness versus Positive Evaluation." În C.R. Snyder & S.J. Lopez (eds.), *The Handbook of Positive Psychology*. New York: Oxford University Press.
[92] Wyner, H. Nepublicat. „The Defining Characteristics of the Healthy Human Mind."

ce să facem, trebuie să ştim când am devenit (sau, şi mai bine, când devenim) emoţionali.

E de presupus că am avea mai multă libertate de alegere dacă am putea deveni conştienţi de mecanismele de evaluare automată în timp real, aşa încât să le putem modifica ori anula după dorinţă. Fiindcă evaluatorii automaţi sunt atât de rapizi, mă îndoiesc că cineva ar putea face acest lucru. Când l-am întâlnit, Sanctitatea Sa Dalai Lama mi-a spus că unii yoghini sunt capabili să lungească percepţia timpului. Cele câteva milisecunde în timpul cărora survine evaluarea automată pot fi lungite suficient de mult, încât persoana să facă o alegere conştientă; astfel, se poate modifica sau anula cu totul procesul evaluativ. Însă Dalai Lama avea dubii că acest tip de *conştientizare a evaluării* e accesibilă pentru marea majoritate a oamenilor, inclusiv pentru el.

Următorul posibil pas, dar greu de înfăptuit, e să devenim conştienţi de procesele minţii imediat după evaluarea automată, dar înainte de începerea comportamentului emoţional; să devenim deci conştienţi de impulsurile către acţiune şi de cuvintele pe care aceste impulsuri le declanşează. Dacă cineva ar fi capabil de o asemenea *conştientizare a impulsurilor*[93], acea persoană ar putea decide dacă permite sau nu realizarea impulsului. Budiştii cred că obţin conştientizarea impulsurilor, dar acest lucru necesită mulţi ani de practici meditative. În continuare, să abordăm un lucru ce poate fi obţinut ceva mai uşor.

Filosoful Peter Goldie descrie *conştiinţa reflexivă* drept conştientizarea faptului că ne e frică. După Goldie, dacă o persoană spune: „Privind retrospectiv, îmi era evident frică în momentul experienţei, dar atunci nu

[93] Îi sunt recunoscător lui Daniel Goleman pentru a-mi fi clarificat gândirea prin sugerarea acestei terminologii.

mi-am dat seama", acest lucru e un exemplu de a nu fi conştient la nivel reflexiv.[94] În acelaşi timp, e un pas preliminar pentru ce vreau să discut în continuare, fiind totuşi insuficient, întrucât eludează problema dacă ne acceptăm sau ne inhibăm emoţia.

Jonathan Schooler, în lucrarea sa despre *metaconştiinţă*, descrie experienţa familiară de a întoarce paginile unei cărţi fără să citim niciun cuvânt gândindu-ne, în schimb, la ce restaurant să cinăm.[95] Nu e ca şi cum n-am fi conştienţi; suntem conştienţi că ne gândim la restaurante, dar nu ne dăm seama că ne-am întrerupt din lectură. Dacă ne-am fi dat seama, am fi dezvoltat o metaconştiinţă. Despre această conştiinţă vreau să vorbesc mai departe, împreună cu alegerea de a opri sau de a lăsa experienţa emoţională să curgă.

Nu am găsit încă un termen pentru acest tip de conştiinţă; cea mai apropiată descriere ar fi *observarea atentă a stărilor emoţionale*. (Pentru a evita repetarea frazei o voi prescurta folosind doar cuvântul *atenţie*, scris cu litere cursive.) În acest sens, atunci când suntem *atenţi*, ne putem observa în timpul unui episod emoţional, în mod ideal chiar înainte de trecerea câtorva secunde. Ne dăm seama că suntem stăpâniţi de emoţii şi putem analiza dacă răspunsul nostru e justificat. Ne putem reevalua, rejudeca şi chiar controla acţiunile. Acest lucru se întâmplă în timp ce simţim emoţia, de îndată ce am devenit conştienţi de sentimentele şi acţiunile noastre.

Puţini oameni sunt atenţi în privinţa emoţiilor, dar o asemenea calitate poate fi învăţată. Cred că avem capacitatea de a deveni *atenţi* aşa încât să devină un obicei, o parte din viaţa noastră. Când vom reuşi, ne vom conduce

[94] Goldie, *The Emotions*. Vezi pagina 65.

[95] Schooler, J.W. 2001. „Discovering memories of abuse in light of meta-awareness." *Journal of Aggression, Maltreatment and Trauma*, 4: 105–36.

mult mai bine viața emoțională. Sunt multe căi de a dezvolta această *atenție*.

O metodă poate fi utilizarea informațiilor despre cauzele fiecărei emoții, cauze descrise în capitolele 5–9. Familiarizându-ne cu declanşatorii emoționali, putem afla când şi ce se întâmplă în cadrul emoțiilor. Pentru atingerea *atenției* sporite e important să ne identificăm şi să ne slăbim declanşatorii emoționali „fierbinți". Scopul nu e de a fi lipsiți de emoții, ci, odată cu instalarea emoțiilor, de a avea mai multe alegeri în privința acțiunilor ulterioare.

Atenția poate fi dobândită şi prin studierea senzațiilor corporale ce însoțesc fiecare emoție. În mod normal, suntem conştienți de senzațiile noastre, dar nu ne concentrăm asupra lor şi nici nu le folosim ca semnale relevante pentru starea emoțională. În capitolele 5–9, voi oferi exerciții pentru creşterea conştientizării acestor emoții, astfel încât să recunoaşteți schimbările fiziologice, folosindu-le drept semnale pentru a vă creşte *atenția*. Vă veți putea cântări, reevalua şi controla emoțiile.

De asemenea, putem deveni mai *atenți* observând emoțiile celorlalți. Dacă ştim ce simt ceilalți, dacă acest lucru e înregistrat de mintea noastră conştientă, putem folosi informația ca pe un indicator pentru propriile noastre sentimente.

Din nefericire, cercetarea mea a demonstrat că majoritatea oamenilor nu discern bine sentimentele celorlalți decât în cazul în care expresiile sunt puternice. Nimeni nu are probleme cu identificarea unei emoții intense. În acea etapă, expresiile ajung să fie, de regulă, necontrolate, având caracteristici pe care le-am descoperit ca fiind universale. Dar expresiile pot fi foarte subtile — doar o schimbare a poziției pleoapelor sau a buzei superioare. Şi adeseori suntem atât de concentrați

pe cuvintele persoanei, încât scăpăm cu totul din vedere aceste semne. E păcat, fiindcă e în avantajul nostru să detectăm cât mai repede ce simte celălalt. Anexa de la finalul cărții oferă un test pentru a vă evalua cât de bine recunoaşteți semnele subtile ale începutului unei emoții. Capitolele 5–9 conțin fotografii pentru îmbunătățirea acuității în a identifica expresii faciale subtile, precum şi idei de aplicare a informațiilor în viața de familie, între prieteni şi la locul de muncă.

A învăța cum să ne evaluăm *cu atenție* sentimentele şi emoțiile nu e un lucru uşor, dar e fără îndoială posibil şi, în timp, după eforturi susținute, cred că învățarea devine mai uşoară.[96] Chiar atunci când *atenția* devine un obicei, nu funcționează întotdeauna. Dacă emoția e foarte intensă, dacă reluăm un scenariu neidentificat, dacă avem o dispoziție relevantă pentru emoția simțită, dacă am dormit puțin sau avem o durere fizică neîntreruptă, putem să nu fim *atenți*. Vom face greşeli, dar putem învăța din ele, reducând probabilitatea repetării lor.

Există câteva tehnici pentru moderarea comportamentului emoțional, odată ce suntem *atenți*:

- Putem încerca să reevaluăm ce se întâmplă; dacă reuşim, comportamentele emoționale se vor opri brusc, fiind înlocuite cu o emoție mai adecvată; iar dacă reacția noastră inițială a fost deja adecvată, vom avea confirmarea acestui lucru. Problema e că perioada refractară ne împinge să rezistăm şi ne împiedică să avem acces la informații — informații stocate în noi înşine sau disponibile din mediul exterior — care pot infirma emoția.

[96] Experiența mea limitată în zona meditației (ca şi cunoaşterea unui număr de prieteni şi colegi care practică intens meditația) m-a convins că şi acest procedeu e eficace în atingerea *atenției*. În următoarele mele cercetări voi afla mai multe despre cum se întâmplă acest lucru şi voi documenta natura schimbărilor survenite.

- Chiar dacă nu putem reevalua ce se întâmplă, dacă încă mai credem că sentimentele noastre sunt justificate, putem alege să ne întrerupem acțiunile sau discursul, sau cel puțin să nu le permitem sentimentelor noastre să explodeze. Putem încerca să reducem semnalele din figură şi voce, putem rezista impulsurilor către acțiune, putem să ne cenzurăm vorbele. Controlul voluntar al comportamentului involuntar indus de emoții nu e uşor, mai ales dacă emoția e intensă. Decât să înlăturăm cu totul orice urmă de emoție din voce şi figură, putem mai degrabă să ne oprim vorbele şi acțiunile. *Atenția,* cunoaşterea emotivității, ne ajută să nu ne pierdem controlul, având regrete ulterioare.

Să luăm o situație din propria mea viață. Soția mea, Mary Ann, a fost plecată patru zile la o conferință în Washington, DC. Avem obiceiul ca, atunci când suntem plecați, să ne sunăm zilnic. În timpul convorbirii de vineri noaptea, i-am spus că a doua zi, sâmbătă, urma să iau cina cu un coleg şi apoi să lucrez cu el până noaptea târziu. Mă aşteptam să ajung acasă în jur de unsprezece şi, fiindcă la Washington ar fi fost deja ora două noaptea, ea ar fi urmat să se culce. Fiindcă n-am fi putut vorbi sâmbătă noaptea, ea a spus că mă va suna duminică dimineața.

Mary Ann ştie că mă trezesc foarte devreme, chiar şi duminica, iar atunci când e plecată sunt întotdeauna la computer la ora opt dimineața. Până la nouă nu mă sunase şi începusem deja să mă îngrijorez. Pentru ea era ora 12; de ce nu m-a sunat? Când s-a făcut 10 am început să mă înfurii. Pentru ea ar fi fost ora 1; ar fi putut cu siguranță să mă sune. De ce nu m-a sunat? Îi era ruşine fiindcă făcuse ceva noaptea trecută şi nu voia să-mi spună? Nu-mi plăcea să am astfel de gânduri, ceea ce-mi

creştea furia. Dacă m-ar fi sunat, nu aş devenit gelos. Poate e bolnavă; poate a avut un accident? Am început să mă sperii. Trebuia să sun la poliția din Washington? Poate că uitase, ori era atât de absorbită de muzeele vizitate — mi-a spus că duminica avea să vadă muzee — încât uitase de telefon. Neglijența ei mă înfuria şi mai mult, înlocuindu-mi frica; mă gândeam că se distrează în vreme ce eu îmi fac griji. De ce să fiu gelos? De ce n-a sunat?

Dacă aş fi fost mai inteligent, dacă aş fi aplicat lecțiile deja discutate în cartea aceasta, aş fi putut să încep o „muncă de prevenire" sâmbătă noaptea sau duminică dimineața. Ştiind că a fi abandonat de o femeie e un declanşator emoțional puternic (mama mea a murit când aveam 14 ani), m-aş fi pregătit pentru a nu mă simți abandonat dacă Mary Ann ar fi uitat să sune. Mi-aş fi amintit că soției mele nu-i place să telefoneze, cu atât mai puțin de la un telefon public, aşa că probabil nu m-ar fi sunat decât la întoarcerea la hotel. Mi-aş fi reamintit că, în douăzeci de ani de căsnicie, Mary Ann mi-a fost credincioasă, aşa că nu aveam de ce să fiu gelos. Gândindu-mă la toate aceste lucruri dinainte, aş fi putut slăbi declanşatorii emoționali, astfel încât lipsa apelului de dimineață să nu-mi dea sentimente de abandon sau să mă facă furios, gelos, speriat în legătură cu sănătatea ei, şi din nou furios fiindcă m-a făcut să am toate aceste sentimente fără niciun motiv.

Desigur, era prea târziu să mă bucur de luxul unei astfel de gândiri; acum, duminică dimineața, ocazia fusese ratată. De fiecare dată când mă simțeam furios, speriat sau gelos, eram într-o perioadă refractară când absolut nimic nu mai putea dezamorsa situația. Emoțiile se instalaseră; cu timpul, deveneau tot mai puternice; nu mai eram capabil să accesez informația relevantă pentru Mary Ann şi pentru mine. Puteam accesa doar informația care-mi confirma emoțiile resimțite.

Eram hotărât să nu mă opresc din lucru din cauza emoțiilor. Deşi nu am fost furios de la opt dimineața până la unu după-amiaza, când Mary Ann m-a sunat în sfârşit, am avut pusee de mânie de fiecare dată când îmi verificam ceasul. Totuşi, mulțumită intervalului mare de timp, am reuşit să devin *atent* la propriile mele emoții. Deşi furia mea îmi părea destul de justificată, am decis că nu ajută la nimic să-mi vărs nervii la telefon şi că cel mai bine ar fi fost să-i aştept întoarcerea acasă. Îmi auzeam furia din glas în timp ce-i vorbeam, dar am reuşit să nu-i reproşez nimic şi să n-o acuz de nimic. Nu a fost deloc o discuție mulțumitoare. După câteva minute convorbirea s-a încheiat; mi-a spus că urma să se întoarcă acasă în noaptea următoare.

Am reflectat la ce se întâmplase. M-am simțit uşurat că nu făcusem nicio acuzație, dar ştiam că-şi dăduse seama din tonul vocii mele că eram furios. Se stăpânise şi nu insistase. Perioada refractară se terminase, aşa că eram capabil să reevaluez situația. Nu mai eram furios; mă simțeam cam prost fiindcă mă înfuriasem. Nu voiam să las lucrurile aşa; erau câteva mii de mile între noi şi încă două zile până la reîntâlnire, aşa că am sunat-o din nou pe Mary Ann. Trecuseră două minute de la prima noastră conversație. De această dată am avut o discuție amabilă şi plăcută. După câteva zile am întrebat-o despre acest episod pe care ea îl uitase. Mi-a confirmat că şi-a dat seama de furia mea, dar fiindcă nu spusesem nimic despre motivele mele, n-a insistat nici ea.

Iată un exemplu de episod emoțional în care o persoană îşi regretă emoțiile. Există, desigur, alte momente în care suntem foarte mulțumiți de reacțiile noastre emoționale. Dar să ne concentrăm pe ce putem extrage din acest episod, aşa încât să aplicăm informația şi în alte situații de comportament emoțional regretabil. Mai întâi e vorba despre importanța de a anticipa, de

a ne cunoaşte vulnerabilitățile. Am eşuat în această privință şi n-am reuşit să scurtcircuitez toată problema; nu am fost capabil să reduc probabilitatea de a reînvia scenariul furiei-de-a-fi-abandonat în acest episod, lungind astfel perioada refractară. Din fericire, am învățat destule din această experiență şi nu cred că voi mai reacționa cu furie atunci când Mary Ann nu mă mai sună la ora stabilită. Dacă sunt *atent,* am posibilitatea de a alege să nu mă înfurii, însă dacă sunt foarte stresat sau mă aflu deja într-o dispoziție iritabilă, am şanse să dau greş.

Pentru a putea slăbi un declanşator emoțional, există două părți foarte importante ale analizei. Prima parte are legătură cu noi înşine, cu mecanismele interne care ne fac să răspundem emoțional într-o manieră pe care o regretăm ulterior. În exemplul de mai sus, acest lucru a fost reprezentat de recunoaşterea faptului că a nu fi sunat îmi declanşează resentimentul nerezolvat al abandonului din partea mamei. Pur şi simplu, am reluat scenariul în situația dată. A doua parte ține de lărgirea orizontului de înțelegere a celeilalte persoane. În exemplul de mai sus, acest fapt a implicat revizuirea a ceea ce ştiam despre Mary Ann (aversiunea ei de a suna de la telefoane publice), lucru fără nicio legătură cu abandonul.

Poate că cerem prea multe de la noi dacă ne dorim să anticipăm şi să ne dezamorsăm emoțiile, mai ales în momentul declanşării. Însă, pentru a deveni mai stăpâni pe emoțiile noastre, e crucial să ne dezvoltăm abilitatea de a analiza şi înțelege ce s-a întâmplat după ce un anumit episod a luat sfârşit. Analiza trebuie făcută în momentul când nu mai simțim nevoia să ne justificăm. Aceste analize ne pot ajuta să înțelegem de ce trebuie să ne păzim; ele pot domoli un declanşator emoțional „fierbinte".

În capitolul anterior am recomandat ținerea unui jurnal al episoadelor emoționale regretabile. Studiul lui ne poate ajuta să identificăm nu numai de ce apar aceste episoade, ci şi când se vor produce şi ce anume putem schimba la noi înşine. Ar fi util, de asemenea, să ținem în acelaşi jurnal o evidență a episoadelor în care reacționăm bine. Pe lângă încurajarea oferită, jurnalele ne permit să reflectăm de ce uneori avem succes, iar alteori nu.

Cea mai întâlnită problemă va fi cum să procedăm odată ce o emoție a început şi ne aflăm în perioada refractară, incapabili să interpretăm ce se întâmplă. Dacă suntem *atenți*, putem încerca să nu încurajăm emoția, inhibându-ne acțiunile care i-ar face pe ceilalți să răspundă agresiv şi, deci, să ne intensifice sentimentele. Dacă aş fi început s-o acuz, Mary Ann ar fi răspuns cu furie defensivă, ceea ce m-ar fi iritat şi mai mult. Am ajuns să consider controlul comportamentului emoțional, chiar dacă e vorba despre frică sau furie, ca o provocare ce aproape că-mi produce plăcere, deşi nu reuşesc mereu să ies învingător. Totuşi, atunci când reuşesc, am un sentiment de triumf cât se poate de mulțumitor. Sunt convins că exersarea acestor strategii şi chestionarea activă a acțiunilor, ca şi conştiința de sine în momentul episodului emoțional pot fi de ajutor.

Controlul comportamentului emoțional nu va funcționa de fiecare dată. Atunci când emoția e foarte puternică, atunci când suntem într-o stare care ne predispune către o emoție, atunci când evenimentul atinge una din temele emoționale mai importante sau un declanşator emoțional deprins de timpuriu, recomandările acestea vor fi mai dificil de realizat. Şi, în funcție de emoție, de stilul afectiv al unor persoane — cele care ajung foarte repede să fie stăpânite de emoții — controlul anumitor emoții poate fi mai dificil.

Faptul că nu vom reuşi mereu nu înseamnă că nu ne putem îmbunătăți. Cheia e să ne înțelegem mai bine propria persoană. Dacă ne analizăm episoadele emoționale după ce s-au manifestat putem începe să dezvoltăm obiceiul *atenției*. Învățând să ne concentrăm pe ceea ce simțim, pe indiciile interne care ne semnalează ce emoție trăim, ne creştem şansele de a ne monitoriza sentimentele. Dezvoltarea abilității de a observa semnele prin care alții ne răspund emoțional ajută la identificarea propriilor noastre sentimente şi acțiuni; de asemenea, ajută la găsirea unor răspunsuri emoționale adecvate pentru emoțiile celorlalți. A afla mai multe despre declanşatorii emoțiilor (cei pe care îi împărțim cu toți oamenii şi cei unici pentru fiecare individ) reprezintă o pregătire pentru situațiile emoționale. Următoarele capitole se referă la aceste chestiuni.

5

TRISTEȚEA ȘI AGONIA

Cel mai oribil coşmar al unui părinte: fiul dumneavoastră dispare brusc, fără nicio explicație. Câteva luni mai târziu aflați că polițiștii au descoperit un grup homosexual de criminali în serie care au răpit, torturat şi ucis băieți tineri. Apoi aflați că trupul fiului dumneavoastră a fost descoperit şi identificat la locul de îngropare a victimelor.

Polițiștii au fost conduşi acolo de un băiat de şaptesprezece ani, Elmer Wayne Henley. Poliția l-a arestat pe Henley pentru împuşcarea prietenului său, Dean Corll, de treizeci şi trei de ani, după o noapte de inhalat droguri. Henley a pretins că face parte dintr-un grup de criminali în serie care procurau băieți tineri pentru Dean Corll. Când Corll a anunțat că Henley că va fi următoarea victimă, acesta din urmă l-a împuşcat. Aflat în arest pentru moartea lui Corll, Henley a vorbit polițiştilor despre uciderea băieților ca şi cum ar fi făcut „un fel de serviciu părinților." S-a gândit că părinții trebuie să ştie ce s-a întâmplat cu fiii lor. În total au fost recuperate cadavrele a douăzeci şi şapte de băieți.

Bettye Shirley este mama unuia din băieții uciși. Durerea ei este tulburătoare, iar suferința atât de intensă, încât e dureros s-o priveşti. Aproape că-i putem auzi suspinele care curg pe chipul ei nefericit. Mesajele transmise de chip şi de voce se repetă reciproc atunci când nu este făcută nicio încercare de a modera expresia.

Moartea unui copil este o cauză universală a tristeții şi agoniei.[97] Nu există alt eveniment care să provoace o nefericire atât de intensă şi atât de lungă. În 1967, când conduceam cercetarea din Papua Noua Guinee, am cerut populației fore să-mi demonstreze cum ar arăta fețele lor dacă ar afla că le-a murit copilul. Înregistrările video au arătat aceleaşi expresii faciale ca acea a lui Bettye Shirley, deşi mai puțin intense, întrucât doar îşi imaginau pierderea.

Multe tipuri de pierdere declanşează tristețea: respingerea de către prieten sau de către persoana iubită; pierderea stimei de sine din cauza unui eşec în atingerea unui scop la muncă; pierderea admirației şi a respectului din partea unui superior; pierderea sănătății; pierderea unei părți sau funcții a corpului într-un accident sau într-o boală; şi, pentru unele persoane, pierderea unui obiect de preț. Există multe cuvinte pentru a descrie sentimentele de tristețe: tulburat, dezamăgit, abătut, mohorât, deprimat, descurajat, disperat, îndurerat, neajutorat, nenorocit, jalnic.

Niciunul din aceste cuvinte nu pare suficient de puternic pentru emoția arătată de Bettye Shirley.

[97] O excepție ar fi dacă acel copil suferă de o boală incurabilă sau dacă, în anumite societăți, copilul este un nou-născut de care familia nu poate avea grijă.

Wally Friesen şi cu mine suntem de părere că această emoție are două laturi distincte — tristețea şi agonia.[98] În momentele de agonie există şi o formă de protest; în tristețe e mai multă resemnare şi lipsă de speranță. Agonia încearcă să se descurce activ cu sursa pierderii. Tristețea este mai mult pasivă. Adesea agonia pare să nu aibă niciun scop atunci când nu se poate face nimic pentru a recupera ceea ce a fost pierdut. Nu putem spune după expresia facială din această fotografie dacă Bettye simte tristețe sau agonie. Ar fi mai uşor de aflat dacă i-am vedea expresia pentru câteva secunde, am auzi-o vorbind şi i-am vedea mişcările corpului. Într-adevăr, ar putea fi dureros să auzim plânsul de disperare al lui Bettye. Putem să nu privim o figură, dar nu putem scăpa de sunetul emoției. Ne învățăm copiii să-şi inhibe sunetele neplăcute asociate cu anumite emoții, mai ales plânsetul înfiorător al disperării şi agoniei.

Tristețea este una dintre cele mai durabile emoții. După o perioadă de agonie şi răzvrătire, există de obicei o perioadă de tristețe resemnată, în care persoana se simte total neajutorată; atunci, din nou, agonia-protest revine în încercarea de a recupera pierderea, urmată de tristețe, apoi iar de agonie, într-un ciclu repetitiv. Când emoțiile sunt blânde sau chiar moderate, pot avea o durată de câteva secunde sau chiar de câteva minute înainte ca o altă emoție (sau nicio emoție specifică) să fie simțită. Mai degrabă decât să fie susținută continuu la acest vârf înalt, emoția intensă a lui Bettye Shirley vine în valuri mereu repetate. Într-o pierdere atât de mare există o dispoziție tristă sau disforică până când,

[98] Am folosit cuvântul *distres* în locul *agoniei*, însă cercetări ulterioare au sugerat că distresul acoperă o arie mai largă decât agonia; în distres există şi un element de teamă. Ekman, P. & Friesen, W. V. 1975. *Unmasking the Face: A Guide to Recognizing Emotions from Facial Clues*. Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall.

în timp, acea dispoziție va începe să păleasca pe măsură ce procesul de doliu ia sfârşit.

Chiar şi într-o durere atât de intensă, există momente când sunt resimțite şi alte emoții. O persoană îndurerată poate avea momente de furie față de viață; față de Dumnezeu; față de persoana sau lucrul care a cauzat pierderea; față de persoana care s-a expus cu bună ştiință în fața morții. Furia poate fi direcționată şi înspre interior; persoana crede că nu a făcut nimic ca să prevină moartea celui drag. Chiar dacă, rațional vorbind, nu era nimic de făcut pentru împiedicarea morții celui iubit, persoanele îndoliate sunt vinovate şi furioase pe ele însele fiindcă nu au avut puterea de a preveni moartea.

Bettye Shirley a simțit în mod cert furie împotriva celor doi bărbați care i-au ucis fiul, dar fotografia o surprinde într-un moment diferit, când e cuprinsă de tristețe şi agonie. Suntem furioşi pe persoanele responsabile pentru o pierdere şi, în acelaşi timp, simțim tristețe şi agonie pentru pierderea în sine. Furia este tot ce poate fi simțit dacă pierderea nu e permanentă (ca în cazul morții), fiind determinată de respingere. Însă atunci când e resimțită pierderea, apare tristețea. Nu există reguli bine stabilite, dar nu e neobişnuit pentru cel care jeleşte şi care se simte abandonat să aibă momente de furie față de persoana care a murit. Sunt momente când persoanei îndurerate îi este teamă de cum va trăi fără cel dispărut; de asemenea, apare teama că nu va fi niciodată capabilă să-şi revină. Astfel de frici pot alterna cu momentele de neputință în a ne închipui viața după o astfel de pierdere. Dacă pierderea nu a avut încă loc, frica poate fi emoția dominantă față de tristețe sau agonie.

În timpul unei experiențe profund triste e posibil să fie simțite chiar şi emoții pozitive. Pot fi momente de

amuzament când sunt reamintite clipe amuzante petrecute împreună cu persoana dispărută. Adesea, la înmormântare sau în vizită la persoana îndoliată, prietenii şi rudele repovestesc aceste amintiri pozitive, uneori chiar râzând. Mai poate exista o plăcere fugitivă în momentul întâmpinării unui membru apropiat al familiei care a venit să împărtăşească durerea şi să ofere alinare.

Când am lucrat în ţinuturile înalte din Noua Guinee, am luat contact cu o altă trăsătură a durerii. Într-o zi am plecat din satul în care locuiam şi am mers în centrul regional din Okapa, unde exista un spital australian; voiam să fac un duş şi să-mi încarc bateriile camerei video. O femeie dintr-un sat de la câteva mile distanţă a venit la spital cu un copil foarte bolnav, care din nefericire a murit. Medicul australian care urma să conducă femeia cu copilul mort înapoi în sat m-a invitat să vin şi eu. Femeia a stat în maşină liniştită, inexpresivă, ţinându-şi copilul în braţe pe parcursul călătoriei lungi. Când am ajuns, iar ea şi-a întâlnit rudele şi prietenii, a început să plângă, trecând printr-o agonie intensă. Medicul a crezut că se preface, folosind emoţiile pentru a-şi impresiona consătenii. A crezut că, dacă ar fi fost cu adevărat disperată, ar fi arătat acest lucru pe drum, când călătorea cu noi.

Doctorul nu înţelesese că nu ne putem exprima autentic agonia decât în prezenţa altor persoane care sunt capabile să ne împărtăşească pierderea şi chiar o fac. Ştim ce s-a întâmplat, dar semnificaţia acestui lucru se adânceşte atunci când îl povestim celorlalţi sau le vedem reacţiile la pierderea noastră.[99] Acesta a fost un exemplu extrem al fenomenului, pentru că femeia despre care

[99] Psihologul Nico Frijda a făcut o observaţie asemănătoare când a spus: „Durerea nu apare adesea atunci când cineva este anunţat despre moarte sau părăsire; astfel de veşti constau numai în cuvinte. Durerea loveşte când cineva ajunge acasă într-o casă goală".

vorbim trăia într-o cultură din epoca pietrei, fără chibrituri, fără apă curentă, fără oglinzi, fără alte haine decât fuste din iarbă. Copilul ei murise într-un context care nu avea nicio semnificaţie pentru ea. Spitalul occidental cu toate facilităţile sale a făcut experienţa ireală, ca şi cum ea ar fi fost pe Marte după care revenise pe Pământ. O altă posibilitate este că femeia şi-a reţinut durerea în prezenţa acestor doi bărbaţi străini — medicul şi cu mine. E posibil de asemenea să fi fost în stare de şoc şi să fi avut nevoie de timp pentru a-şi exprima durerea. Dacă ar fi trecut mai mult timp, indiferent unde s-ar fi aflat, durerea ei ar fi apărut oricum.

A existat o perioadă când psihiatrii şi psihologii credeau că persoanele îndoliate care nu prezintă durere intensă ar fi în stare de negare şi ar fi, drept consecinţă, vulnerabile la probleme psihiatrice serioase mai târziu. Cercetări mai recente arată că acest lucru nu se întâmplă întotdeauna, mai ales dacă persoana care a murit a avut un declin treptat şi a existat destulă vreme pentru ca cei din jur să fie pregătiţi pentru iminenta moarte. În astfel de cazuri, când moartea are în sfârşit loc, cel îndoliat trece printr-o agonie uşoară şi o tristeţe doar ocazională. Dacă ataşamentul a fost dificil, existând multe perioade furtunoase sau insatisfacţii considerabile, atunci moartea aduce o eliberare, însoţită de sentimente de uşurare mai degrabă decât de disperare.

Când moartea cuiva iubit e bruscă sau neaşteptată, cu foarte puţin timp de pregătire, nu e ceva rar pentru îndoliaţi să creadă că persoana încă trăieşte. Doctorul Ted Rynearson, care a studiat cum reacţionează oamenii la moartea subită a cuiva drag, a descoperit că mulţi astfel de îndoliaţi discută cu cel decedat, crezând că persoana dispărută îi poate auzi şi le poate răspunde.[100]

[100] Rynearson, E. K. 1981. „Suicide internalized: An existential sequestrum." *American Journal of Psychiatry*, 138: 84-87.

Dacă moartea apare prin accident, omucid sau suicid, pot trece ani până ce aceste conversații se termină, iar îndoliatul acceptă complet că cel iubit a murit.

O expresie de durere intensă ca cea a lui Bettye Shirley poate apărea chiar și când cineva care anticipa o pierdere devastatoare primește vestea bună că cel drag este în regulă. În acea primă clipă de ușurare, toată agonia care fusese acumulată explodează. Durerea anticipată, dar reținută, este acum exprimată. În acel moment persoana simte atât durere, cât și eliberare. Emoțiile amânate, reprimate dintr-un motiv sau altul, ies la suprafață când nu este periculos să fie simțite, chiar dacă emoția nu este relevantă pentru situația imediată.

Există și o altă explicație posibilă, dar necercetată, pentru care observăm uneori semnele agoniei, chiar însoțite de lacrimi, atunci când o persoană primește o veste minunată. E plauzibil că cea mai intensă bucurie copleșește sistemul emoțional, iar acea emoție extraordinar de puternică, de orice fel ar fi, produce momente de agonie.

Furia poate fi o apărare împotriva agoniei, un substitut, și uneori chiar un leac. Când iubitul respins devine furios fiindcă a fost repudiat, disperarea se domolește. Într-un moment de singurătate profundă, tristețea va reveni și poate că mai târziu va fi iarăși alungată de furie. La anumite persoane furia este menținută în rezervă, gata să apară la cel mai mic semn al pierderii pentru a preveni experiența agoniei.

Unii psihoterapeuți susțin că tristețea prelungită și agonia ca răspuns la pierdere sunt rezultatul furiei îndreptate către interior. Dacă persoana suferindă ar direcționa furia către exterior, către cel decedat, pentru faptul că a plecat, către iubitul care a respins-o, către soț, către profesor sau șef, atunci tristețea și agonia ar

fi „vindecate". Deși acest lucru se poate întâmpla, mă îndoiesc că aceasta este reacția obișnuită. Nu e ceva neobișnuit să existe sentimente de furie împotriva persoanei care a dispărut, dar furia nu este în niciun caz singurul sentiment, așa cum nici exprimarea ei nu e o rețetă sigură sau necesară pentru vindecarea tristeții și a agoniei resimțite.

În prezent este ceva comun ca oamenii să ia medicamente pentru a micșora durerea intensă și agonia, pentru a atenua profunzimea doliului. Nu am nicio reținere legată de folosirea medicamentelor pentru a face față depresiei, o tulburare emoțională[101] ce va fi descrisă mai departe în acest capitol. Sunt însă mult mai puțin convins că e de ajutor ca o persoană (care nu suferă de depresie clinică) să nu simtă tristețea sau agonia față de pierderile normale prin care trecem cu toții în viață. Tristețea și agonia ajută la vindecarea pierderii și, fără aceste sentimente, suferința din cauza pierderii poate dura mai mult.

Dacă ia suficiente medicamente, o persoană nu va părea să sufere, iar acest lucru poate fi un dezavantaj. Tristețea și agonia de pe chip și din expresiile vocale cer ajutorul celorlalți. Sprijinul social (grija prietenilor și a familiei) vindecă. O persoană care ia medicamente astfel încât nu arată tristețe și agonie va primi mai puțină atenție vindecătoare. Nu vreau să spun că expresiile tristeții și agoniei sunt în vreun fel deliberate, concepute pentru a-i determina pe ceilalți să ofere ajutor. Acestea sunt involuntare, dar una dintre funcțiile lor evolutive e de a-i determina pe cei din jur să resimtă îngrijorare și să vrea să ofere alinare.

[101] Sintagma „tulburare emoțională" (*emotional disorder*) este folosită de Ekman într-un sens larg, ce include nu doar „tulburările afective" (în engl.: *mood disorders*), precum depresia și tulburarea bipolară, ci și alte tipuri de boli psihice, precum tulburările anxioase sau cele de personalitate (de exemplu: tulburarea de personalitate antisocială). (N. red.)

O altă funcție a expresiilor tristeții și agoniei este de a îmbogăți experiența persoanei cu referire la semnificația pierderii. Știm prea bine cum e atunci când plângem, cunoaștem suferința pe care o arătăm pe chip după mai multe expresii de agonie și tristețe. Nu e ca și cum nu am ști ce semnifică pierderea dacă nu ar exista nicio expresie; am ști cu siguranță, dar nu am simți-o din plin dacă medicamentele ne-ar calma disperarea. Iar o altă funcție a tristeții este de a-i permite persoanei să-și reconstruiască resursele și să-și conserve energia. Bineînțeles, acest lucru nu se va întâmpla când tristețea alternează cu agonia, ducând la disiparea resurselor.

Vreau să-l atenționez pe cititor. Nu există dovezi clare, în niciun sens, în legătură cu cei care iau medicamente pentru a face față reacțiilor normale de tristețe și pierdere în doliu, sau atunci când suferă un alt tip de pierdere. Nu știm încă ce recomandări să le oferim, pot doar să ridic aceste întrebări pentru ca cititorul să le ia în calcul. Din nou, vreau să pun accentul pe faptul că am discutat despre reacții nonpatologice la pierdere, și nu despre depresia clinică. Mai jos în acest capitol am să explic cum depresia clinică diferă de tristețe și agonie.

Era în vara anului 1995, într-o tabără de refugiați bosniaci, în Tuzla. Europenii și americanii declaraseră anumite zone ca fiind sub protecția trupelor NATO, ferite de atacurile sârbe. Sârbii nu au respectat declarația, iar zona protejată din Srebrenica a căzut. Sârbii au ucis cu brutalitate mai mulți bărbați. Refugiații care călătoreau spre Tuzla au văzut cadavre ale civililor pe marginea drumului; au trecut pe lângă case înnegrite, care încă mocneau după ce sârbii le incendiaseră, uneori în timp ce oamenii erau încă înăuntru. I-au văzut pe cei care încercaseră să scape: erau spânzurați de copaci. Oamenii din această imagine sunt musulmani bosniaci din Tuzla, o altă zonă presupusă a fi protejată. Refugiații

tocmai au citit o listă cu cei care au supraviețuit, aflând că mulți — majoritatea frații, tații sau soții lor — muriseră.

E greu să nu vrei să oferi alinare unui copil care trece printr-o astfel de agonie. Acel impuls de a influența și ajuta este fundamental pentru orice tip de comunitate. Este motivat, cel puțin parțial, de suferința pe care o simțim când vedem că o altă persoană suferă, mai ales când e vorba despre un copil neajutorat și nefericit. Aceasta este una din funcțiile și scopurile expresiei respective: de a chema după ajutor, de a impune suferința proprie asupra celorlalți astfel încât cei din urmă să ofere ajutor. Și este o senzație plăcută să oferi alinare unei alte persoane; alinarea cuiva, reducerea amărăciunii, îi dă îngrijitorului un sentiment pozitiv.

Poate ați avut astfel de sentimente când ați văzut expresia lui Bettye Shirley, dar nu la fel de intens. Majoritatea dintre noi sunt mai puțin inhibați în a alina un copil străin decât un adult, chiar dacă suferința este manifestată intens. Sociologul Erving Goffman a observat că există puține bariere în a-i atinge pe copiii pe care nu-i cunoaștem: îi alinăm când sunt stresați, îi atingem într-un mod jucăuș când trecem pe lângă ei. (El a scris în anii 1960, înainte de a exista îngrijorări crescute pentru cazurile de pedofilie).

Eu însumi sunt probabil prea vulnerabil la a simți necazul celorlalți. O știre TV despre suferință, chiar dacă e vorba despre un eveniment remediat satisfăcător, îmi aduce instantaneu lacrimi în ochi și sentimente de

durere. Chiar şi reclamele de televiziune mai degrabă grosolane, care prezintă o persoană trecând printr-o pierdere, îmi declanşează lacrimi! Nu am fost mereu aşa. Cred că este rezultatul unei experienţe extraordinar de dureroase în urma unei operaţii de acum treizeci de ani. Din cauza unei erori medicale, nu mi s-a dat niciun medicament pentru durere, iar suferinţa prin care am trecut a fost atât de severă şi de intensă timp de cinci zile, încât aş fi fost în stare să-mi iau viaţa dacă aş fi avut posibilitatea. Această suferinţă oribilă, traumatizantă, mi-a dezechilibrat propriul sistem emoţional de tristeţe/suferinţă. Sunt ca un soldat în stare de şoc, care răspunde exagerat la cel mai mic sunet asemănător focului de armă. Experienţele emoţionale foarte intense, foarte dense (repetate mereu şi mereu) pot modifica pragurile pentru resimţirea oricărei emoţii.

Merită să notăm faptul că nu oricine vrea să fie ajutat atunci când trăieşte tristeţea sau agonia. Anumite persoane preferă să se retragă, să fie singure, să nu fie văzute într-o asemenea stare. Astfel de oameni sunt ruşinaţi că sunt slabi sau neajutoraţi, ruşinaţi că au fost atât de dependenţi de o persoană. Sunt atât de ataşaţi, încât, atunci când acea persoană este pierdută, resimt tristeţe şi agonie. Anumite persoane se mândresc în a nu-şi exprima niciodată emoţiile neplăcute, arătând în schimb o expresie de rigiditate. Dar faptul că cineva nu vrea să-şi arate sentimentele nu înseamnă că va reuşi total; nu înseamnă, de asemenea, că el nu are acele emoţii doar pentru că-şi reprimă (atât cât poate) exprimarea emoţiilor. Aşa cum am explicat în capitolul 4, expresiile emoţionale sunt involuntare; ele încep să apară chiar şi atunci când nu ne dorim acest lucru. Le putem reprima, dar nu întotdeauna complet. Dacă am putea elimina complet expresiile emoţionale — astfel încât să nu existe nicio urmă pe chip, în voce sau în corp — atunci ar

trebui să privim aceste expresii ca fiind la fel de lipsite de încredere precum cuvintele pe care le rostim.

(De observat că atitudinea descrisă mai sus e mult mai comună printre bărbaţi, deşi sub nicio formă nu este necunoscută pentru femei şi, cu siguranţă, nu este ceva definitoriu pentru toţi bărbaţii. Tradiţiile culturale şi educaţia dintr-o cultură — probabil şi temperamentul — joacă un rol în formarea atitudinii cuiva în ceea ce priveşte sentimentul sau în manifestarea tristeţii şi a agoniei.)

Fiecare expresie comunică o serie de mesaje asociate. Mesajele pentru tristeţe şi agonie orbitează în jurul lui „sufăr; alinaţi-mă şi ajutaţi-mă". Reacţia noastră la aceste expresii nu e una detaşată şi intelectuală, chiar dacă expresiile sunt vizibile într-o manieră abstractă — o imagine din paginile unei cărţi. Suntem construiţi să răspundem la emoţie cu emoţie; de regulă, simţim mesajul. Ceea ce nu înseamnă că simţim întotdeauna şi emoţia semnalată.

Nu toată lumea simte suferinţa celorlalţi; nu oricine se simte obligat să ajute şi să aline o persoană în suferinţă. Unii oameni devin furioşi ca răspuns la nenorocirea unei alte persoane. Ei pot simţi acest lucru ca pe o cerinţă inadecvată şi inoportună: „De ce nu-şi poartă singur de grijă. De ce e aşa plângăcios?" Silvan Tomkins credea că o diferenţă fundamentală între oameni este modul în care răspund la suferinţa celorlalţi. Simţim noi înşine acea suferinţă şi vrem să ajutăm sau o învinuim pe persoana care suferă pentru că se află într-o astfel de situaţie neplăcută şi că aşteaptă de la noi anumite lucruri?

Uneori, o persoană-sau un grup de persoane — musulmanii bosniaci, evreii, indienii americani, sclavii africani, ţiganii — pot fi priviţi ca nefiind tocmai oameni, ca fiind altfel decât noi, restul. Pot fi numiţi

animale, pentru a arăta cât de puțin contează. Deşi suferința animalelor mişcă mulți oameni, nu mişcă pe toată lumea şi nu oricine este atins de suferința celor pe care îi consideră subumani. Suferința lor poate părea meritată sau, cel puțin, suportabilă vizual. Există de asemenea persoane care se bucură de suferința altora. Ei torturează, fizic şi psihologic, pentru că se simt bine să-şi exercite puterea şi să fie martori la durerea şi suferința pe care le produc. O expresie ca cea pe care o arată acest băiat bosniac poate doar să ascută apetitul de a produce şi mai multă suferință victimelor lor. (Astfel de persoane sunt analizate pe larg la sfârşitul capitolului 6.)

Lacrimile sunt evidente pe chipul chinuit al băiatului din Tuzla. În culturile vestice, lacrimile sunt acceptabile în cazul copiilor şi al femeilor adulte, dar până foarte curând lacrimile de tristețe sau agonie erau considerate semn de slăbiciune la bărbații adulți. Se spune că lacrimile candidatului la președinție Edmund Muskie, atunci când îşi descria reacția la atacul unui ziar asupra soției lui, l-au costat prima etapă a scrutinului din 1972. În prezent lucrurile par să se fi schimbat. Atât Bob Dole, cât şi Bill Clinton au lăcrimat în campania electorală din 1996 şi nu au fost criticați pentru acest lucru.

Mass-media şi mulți gânditori au subliniat acceptabilitatea emoțiilor în general şi, în cazul bărbaților, a tristeței şi a agoniei. Mă îndoiesc că această viziune s-a răspândit în toate segmentele societății americane, dar nu avem niciun punct de reper sigur pentru a compara ceea ce era normal acum treizeci de ani cu ceea ce se întâmplă acum.

Lacrimile nu sunt unice doar în cazul tristeții şi al agoniei. Ele pot apărea şi în timpul unei bucurii intense şi în crizele de râs, deşi o revizuire recentă a literaturii de specialitate a descoperit la adulți mai multe cazuri de plâns atunci când se simt neajutorați.[102] Oamenii mărturisesc că se simt mai bine după ce plâng şi, deşi există diferențe între ce anume declanşează plânsul (lucruri ce pot ține de controlul asupra expresiei), plânsul pare să fie o expresie emoțională universală. Există presupunerea că plânsul ar fi specific doar oamenilor; în orice caz, există câteva rapoarte care susțin apariția plânsului în situații angoasante şi la alte primate.

Aşa cum am discutat mai devreme, emoțiile nu doar că au un rol în dispozițiile afective; majoritatea dintre ele sunt de asemenea cruciale pentru o anumită trăsătură de personalitate şi pentru o tulburare emoțională specifică. Luarea în calcul a duratei fiecărei trăiri este modalitatea cea mai simplă de a distinge emoțiile (care pot fi de câteva secunde sau de câteva minute); dispozițiile (care durează ore şi uneori o zi sau două); şi trăsăturile de personalitate (care colorează o zonă importantă din viața persoanei, cum ar fi adolescența, vârsta adultă tânără şi uneori întreaga viață).[103] Deşi tulburările emoționale pot fi episodice, durând doar câteva săptămâni sau luni, sau pervazive, durând ani sau decenii, ceea ce le diferențiază de trăsăturile emoționale de personalitate nu constă în durata lor, ci în modul în care ne afectează viețile. Într-o tulburare, emoțiile sunt incontrolabile şi interferează cu capacitatea noastră de a trăi alături de ceilalți, de a munci, de a mânca şi de a dormi.

Când suntem într-o dispoziție melancolică, simțim tristețe pentru mai multe ore; o personalitate melancolică este înclinată să se simtă tristă sau să aibă dispoziții întunecate; depresia este tulburarea mentală în care

[102] Vingershoets, A.J.J.M., Cornelius, R.R., Van Heck, G.L. & Becht, M.C. 2000. „Adult crying: A model and review of the literature." *Review of General Psychology*, 4: 354.

[103] Ce le cauzează şi cum anume ne afectează viețile sunt alte modalități în care emoțiile diferă de stări, trăsături şi tulburări afective, dar aceste chestiuni nu sunt relevante la momentul de față.

tristețea și agonia sunt centrale. Bineînțeles, oamenii folosesc în mod comun aceste cuvinte inversându-le unul cu celălalt, spunând de exemplu că cineva a fost „deprimat" fiindcă nu a luat o notă foarte mare la un examen. Dar tulburările mentale au indici clari, care le plasează peste pragul răspunsurilor emoționale normale.

În primul rând, ele durează mult mai mult. „Depresia" legată de notă va dispărea foarte curând dacă se instalează un alt eveniment emoționant. Depresia reală durează zile, luni și uneori ani de zile. Într-o tulburare emoțională, anumite emoții particulare domină viața, monopolizându-ne interesele, astfel încât puține alte emoții mai pot fi simțite. Emoțiile sunt resimțite foarte intens, în mod repetat. Ele sunt incontrolabile; persoana nu și le poate regla sau scăpa de ele. Ele interferează cu abilitatea persoanei de a-și desfășura sarcinile fundamentale ale vieții ca mâncatul, dormitul, locuitul împreună cu altcineva și munca. Iar acesta este un fapt grav; s-ar putea spune, metaforic, că emoțiile ne „inundă".

Dacă tristețea domină în cadrul depresiei, vorbim de o depresie caracterizată de o lentoare psihomotorie; dacă agonia este mai proeminentă, este o depresie cu agitație psihomotorie. Oamenii care sunt deprimați nu numai că se simt neajutorați în a-și schimba viața, dar se simt și fără speranță. Ei nu cred că o să fie vreodată mai bine. În plus față de tristețe și agonie, vina și rușinea sunt simțite foarte intens, așa încât persoanele deprimate cred că nu valorează nimic, ceea ce reprezintă pentru ei chiar motivul de a fi deprimați. Depresia poate fi o reacție la un eveniment din viață, o reacție excesivă, sau se poate ivi aparent fără niciun motiv sau cauză, când nu este identificat niciun eveniment care să fi declanșat depresia.

Tristețea și agonia nu sunt singurele emoții simțite în depresie; frica și furia (îndreptată către interior sau exterior) sunt adesea manifeste. Dacă există schimbări de la depresie la exuberanță extremă și bucurie, atunci este vorba despre o tulburare bipolară sau, în terminologia veche, maniaco-depresivă. Nu există aproape niciun dubiu că intervine o contribuție genetică importantă care face pe cineva să fie vulnerabil la depresie și că medicamentele sunt de ajutor în majoritatea cazurilor. Psihoterapia cu sau fără medicamente poate fi de folos, deși există încă polemici în literatura de specialitate dacă psihoterapia poate fi de folos singură, așa cum sunt de folos doar medicamentele când depresia e severă.

Nu am găsit nicio expresie facială specifică în studiul nostru pentru oamenii care suferă de depresie, nimic care să nu poată fi văzut la oamenii normali care sunt triști sau trec prin agonie. Orice perioadă de observare de treizeci de secunde arată doar faptul că persoana este năpăstuită, și nu dacă suferă de depresie clinică. Repetitivitatea și intensitatea emoțiilor, prezente continuu timp de o oră, au evidențiat că figura exprima depresie, nu doar tristețe și agonie cauzate de o pierdere importantă.

Cantitatea de tristețe a fost corelată cu diagnosticul pacientului. Exista mai puțină tristețe la cei care sufereau de depresie ușoară (mai puțin severă) și mai multă tristețe la cei diagnosticați cu depresie majoră. Pe lângă câteva expresii triste, pacienții „maniacali" au zâmbit mult mai mult, dar nu erau zâmbete de bucurie. (Distincția dintre zâmbetele de bucurie și alte tipuri de zâmbete e explicată în capitolul 9.)

Într-un studiu asupra pacienților de la spitalul meu, am descoperit faptul că diferențele între emoțiile exprimate de către pacienți la momentul internării în spital determinau cât de bine vor răspunde la tratament;

altfel spus, cât de multe îmbunătățiri vor avea loc în trei luni.[104]

SĂ NE RECUNOAȘTEM PROPRIA TRISTEȚE

Aș vrea acum să atrag atenția asupra modului în care simțim tristețea în interior. Poate că ați început să simțiți tristețe sau agonie când v-ați uitat la chipul lui Bettye Shirley și la fața băiatului din Tuzla. Dacă acest lucru s-a întâmplat, uitați-vă din nou, și dacă începeți să simțiți iar emoția, lăsați sentimentul să crească și observați cum reacționează corpul vostru. Dacă nu ați simțit niciun fel de tristețe când v-ați uitat la poze, încercați să priviți din nou și permiteți-le acelor sentimente să apară. Dacă apar, lăsați-le să se dezvolte cât de mult posibil.

Când vă uitați la fotografii, e posibil să vă amintiți de un moment în care dumneavoastră înșivă ați fost foarte triști din cauza unei pierderi, iar acea amintire să declanșeze sentimente de tristețe. Pentru anumiți oameni, un eveniment trist a fost atât de important în viața lor, încât sunt predispuși să-l reexperimenteze și să și-l reamintească, să fie inundați, așadar, de sentimente de tristețe. Această dispoziție tristă așteaptă o ocazie să renască. Astfel de persoane sunt foarte susceptibile la tristețe; au nevoie s-o simtă din nou pentru că tristețea pe care o resimt nu s-a terminat complet. Anumite experiențe sunt atât de devastatoare — cum ar fi moartea unui copil iubit — încât tristețea poate să nu dispară niciodată. O persoană care a trecut printr-o astfel de traumă poate fi foarte ușor mișcată până la lacrimi, fiind vulnerabilă la orice indiciu al suferinței altora.

Dacă încă nu aveți niciun sentiment de tristețe, dacă fotografia nu a provocat niciun sentiment de empatie și dacă nicio amintire spontană nu a apărut, încercați următoarea abordare: a fost vreodată un moment în viața dumneavoastră când cineva față de care erați foarte atașat a murit și pentru care ați fost trist? Dacă da, vizualizați scena și lăsați sentimentele să se dezvolte singure. Când acest lucru începe să se întâmple, lăsați sentimentele să crească, fiind atenți la cum vă simțiți fața și corpul.

Dacă încă nu ați simțit niciun fel de tristețe, încercați următorul exercițiu:

> Imitați mișcările faciale ale tristeții, ca acelea ale lui Bettye Shirley. (E posibil să fie nevoie să folosiți o oglindă pentru a verifica dacă faceți mișcările corecte.)
>
> - Deschideți gura.
> - Trageți colțurile buzelor în jos.
> - În timp ce țineți colțurile buzelor în jos, încercați să vă ridicați obrajii, ca și cum v-ați uita cu ochii mijiți pentru a vedea mai bine.

[104] Ekman, P., Matsumoto, D. & Friesen, W.V. 1997. „Facial expression in affective disorders." În P. Ekman & E. L. Rosenberg (eds.), *What the Face Reveals: Basic and Applied Studies of Spontaneous Expression Using the Facial Action Coding System (FACS)*. New York: Oxford University Press. Prima mea bursă de cercetare mi-a facilitat studiile asupra pacienților cu tulburări mentale, însă la vremea respectivă nu aveam cum să măsor comportamentul facial, așa că m-am concentrat pe mișcările corpului. Rezultatele descrise aici au fost obținute după 20 de ani, după ce am pus bazele Sistemului de Recunoaștere Facială Activă descris în capitolul 1. În anii 1960, influențat de Silvan Tomkins și beneficiind de sprijin financiar pentru a efectua cercetări interculturale, am abandonat studiul pacienților cu probleme psihice pentru a mă concentra asupra emoțiilor, nu a tulburărilor afective. Când am renunțat să mai studiez pacienți cu tulburări psihice, nu aveam nici instrumentarul și nici cunoștințele de bază despre emoții pentru a studia pacienții foarte afectați. Din fericire, mai mulți cercetători, folosind Sistemul de Codificare Facială, ca și alte instrumente pentru măsurarea expresiilor faciale și vocale, studiază în prezent acest lucru; un număr de exemple sunt descrise în *What the Face Reveals*.

Acest lucru trage colțurile buzelor în direcția opusă.

- Mențineți tensiunea dintre obrajii ridicați și colțurile buzelor trase în jos.
- Priviți în jos și lăsați pleoapele de sus să cadă.

Dacă încă nu ați început să simțiți tristețe, atunci încercați să imitați poziția sprâncenelor lui Bettye Shirley. Aceasta e o mișcare mult mai dificil de făcut în mod voluntar pentru majoritatea persoanelor

- Trageți în sus colțurile interioare ale sprâncenelor, nu întreaga sprânceană.
- Poate fi de folos dacă vă trageți sprâncenele în sus și încercați să le apropiați.
- Lăsați-vă privirea în jos și pleoapele să cadă.

Cercetarea noastră a arătat că, dacă faceți aceste mișcări pe chip, veți determina schimbări în propria fiziologie, atât în creier, cât și în corp. Dacă acest lucru vi se întâmplă și dumneavoastră, lăsați sentimentele să crească pe cât posibil.

Dacă ați reușit să simțiți tristețe sau agonie prin intermediul imaginii cu Bettye Shirley, prin exercițiul memoriei sau urmând instrucțiunile pentru realizarea mișcărilor faciale, reluați exercițiul. Concentrați-vă pe cum simțiți acele lucruri. Fiți atenți la ce se întâmplă la început când apar acele sentimente, la ce anume se schimbă în corpurile și în conștiința dumneavoastră. Lăsați sentimentele să crească și să devină puternice, până la limita suportabilității. Când se întâmplă acest lucru, observați ce simțiți în capul dumneavoastră, în ceafă, față, gât, în spate și în umeri, în brațe, în stomac și în picioare. Acestea sunt senzațiile pe care le aveți

împreună cu tristețea; sunt foarte neplăcute. Dacă sunt foarte puternice și durează mult, pot ajunge să fie dureroase.

Pleoapele dumneavoastră se îngreunează. Obrajii încep să se ridice. Gâtul începe să doară. Poate că ochii vi se umezesc. Acestea sunt reacții normale la tristețe și sunt de asemenea normale și când ne uităm la chipul cuiva care simte tristețe profundă. Reacțiile empatice sunt comune și sunt un mijloc prin care stabilim legături cu ceilalți, chiar și cu cei necunoscuți. Aceste sentimente ne fac să ne pese de suferința lui Bettye sau a băiatului și ne fac să vrem să îi ajutăm. Bettye Shirley a trecut prin tragedia cea mai cumplită a unui părinte; băiatul simte cea mai mare frică a unui copil.

Când privesc poza lui Bettye sau urmăresc efectele amintirilor și mișcărilor faciale, cei mai mulți oameni simt tristețe, nu agonie. Agonia poate apărea dacă sentimentul crește foarte mult în intensitate sau durează mult. Devenind mai familiar cu aceste sentimente, reflectând la ce anume simțiți, aveți o șansă mai bună de a recunoaște un sentiment atunci când se instalează, sau de a realiza când începeți să simțiți o pierdere.

Am descris cele mai comune senzații din timpul tristeții (tema, dacă vreți), dar fiecare individ are propriile variații ale modului în care simte tristețea sau altă emoție. Cei mai mulți dintre noi presupun că toți ceilalți percep o emoție la fel ca noi sau că modul nostru este singurul corect. Oamenii diferă prin cât de repede se pot întrista, cât de rapid transformă tristețea în agonie și din nou în tristețe, sau cât de mult durează sentimentele de tristețe. Cunoscându-vă propriul fel de a fi și felul în care diferă de cele ale persoanelor iubite, veți putea înțelege mai bine erorile de comunicare și neînțelegerile care apar din cauza acestei emoții.

Anumitor oameni le place să experimenteze tristețea, deşi nu una la fel de intensă ca cea a lui Bettye. Astfel de persoane citesc romane cunoscute ca fiind lacrimogene; se duc la filme despre care au auzit că te întristează; se uită la astfel de programe TV. Şi există anumite persoane care au o aversiune extremă față de tristețe şi agonie, care fac tot ce pot pentru a evita situațiile în care ar putea să simtă astfel de emoții. Ei pot evita ataşamentul sau angajamentul, întrucât a le păsa de alții îi face să fie vulnerabili la pierdere şi tristețe.

SĂ RECUNOAȘTEM TRISTEȚEA CELORLALȚI

Acum să ne mutăm atenția asupra felului în care tristețea e înregistrată pe chipurile întâlnite. Vom începe prin a analiza cum arată această emoție în faza extremă, revenind apoi la semnele mai subtile ale tristeții şi agoniei. Priviți din nou expresia lui Bettye. Tristețea ei intensă sau agonia este înfățişată pe întreaga ei figură. Un semn foarte puternic şi de încredere este unghiul cu vârful în sus dintre colțurile interioare ale sprâncenelor. Este de încredere pentru că puțini oameni pot realiza în mod voluntar această mişcare, aşa încât reproducerea deliberată e foarte rară. (Acest lucru nu e valabil pentru alte mişcări faciale descrise mai jos.) Chiar şi când oamenii încearcă să nu arate ce simt, sprâncenele poziționate oblic vor lăsa adesea să transpară tristețea. Uitați-vă la spațiul dintre sprâncene. La cei mai mulți oameni va apărea un rid vertical între sprâncene, aşa cum apare şi aici, când sprâncenele sunt ridicate şi apropiate. La alte persoane, acel rid este permanent acolo şi, în acest caz, ridul se va adânci şi va fi scos în evidență atunci când colțurile interioare ale sprâncenelor sunt trase împreună în sus.

Pentru a vedea cât de importante sunt sprâncenele, acoperiți-i restul feței (sub sprâncene) cu mâna. Pare în continuare angoasată, chiar dacă îi vedeți numai sprâncenele. Mişcările acestora au adus în forme de triunghi pleoapele ei superioare. Uneori, acesta poate fi singurul semn de tristețe.

Tristețea ei profundă e vizibilă şi în partea inferioară a feței. Buzele îi sunt întinse pe orizontală, buza inferioară e ridicată şi (probabil) îi tremură. Gura larg deschisă măreşte intensitatea semnalului. Un alt semn important al agoniei e dat de obrajii ridicați, care fac parte din mecanismul etalării acestui sentiment. Colțurile buzelor sunt probabil trase în jos, dar acțiunea e prea slabă pentru a fi observată atunci când buzele sunt atât de trase în părți, iar obrajii sunt ridicați în sus. Priviți-i pielea dintre vârful bărbiei şi buza inferioară. E ridată şi împinsă în sus de acțiunea muşchiului bărbiei, muşchi care, atunci când se încordează, produce o țuguiere a buzelor. Aici, buza inferioară nu e țuguiată, fiindcă e foarte întinsă la orizontală.

Acum priviți expresia femeii din spatele lui Bettye Shirley. Îi vedem doar o parte din figură, destul încât să observăm că partea interioară a sprâncenei îi e trasă în sus, spre centru, şi că obrazul îi e ridicat. Aceste două semne reiau ce se găseşte şi pe figura lui Bettye. Buzele tinerei femei nu sunt deschise, ci strânse, probabil în încercarea de a opri suspinele.

Priviți-l din nou pe băiatul din Tuzla. Sprâncenele nu-i sunt îndreptate în sus. Acest lucru se întâmplă deoarece, în timpul plânsului, sprâncenele pot fi trase în jos şi împreunate, mai ales în etapa cea mai intensă a hohotului de plâns. Obrajii ridicați şi bărbia ridată apar şi pe figura lui Bettye. Ridicarea obrajilor face ca, uneori, colțurile superioare ale gurii să fie uşor ridicate, ca într-un rânjet.

Acoperiți cu mâna partea superioară a figurii băiatului, așa încât să puteți vedea de la pleoapele inferioare în jos. E încă evident că zâmbetul nu e unul de bucurie și că partea inferioară a figurii arată tristețe. Unii cercetători au fost puși în încurcătură de această asemănare cu zâmbetul, concluzionând că zâmbetele nu au legătură cu bucuria fiindcă apar — ca aici — când cineva suferă în mod evident. Cheia stă în înțelegerea faptului că extremitățile gurii sunt ridicate prin acțiunea puternică a mușchilor obrajilor, și nu a mușchiului care controlează zâmbetul. Observați că spațiul dintre bărbie și gură e asemănător cu cel al lui Bettye. Există o vagă posibilitate ca acest băiat să-și mascheze agonia cu un zâmbet pentru a arăta că poate suporta durerea (poate fiindcă nu vrea să-și împovăreze și mai mult familia).

În fotografia din Tuzla mai sunt două femei care arată disperare sau durere: femeia din dreapta afișează arhetipalele sprâncene oblice, gura întinsă, extremitățile buzelor ușor coborâte și obrajii ușor ridicați. Femeia din spatele băiatului îi preia expresia.

Băiatul din fotografia următoare înainta pe o potecă din munții Noii Guinee când s-a întâlnit cu mine, un străin. După știința mea, nu mai văzuse un alb; poate, cel mult, un alt cercetător sau, și mai puțin probabil, un misionar. El și majoritatea celor din cultura sa erau practic izolați, ceea ce reprezenta și motivul pentru care îi studiam. Nu mai văzuse o fotografie, o revistă, un film sau un videoclip, așa că nu avea cum să fi preluat expresiile faciale din astfel de surse.

Eram un obiect de mare interes pentru aceşti oameni. Aproape fiecare lucru pe care-l făceam era inedit. Chiar și un lucru simplu precum aprinderea unei pipe cu un chibrit reprezenta pentru ei o sursă de mirare, fiindcă nu aveau chibrituri. Mă înconjurau în fiecare noapte

când îmi redactam jurnalul. Credeau că mașina mea de scris portabilă era una muzicală, emițând tonuri la fiecare câteva secunde. Nu-mi făceam griji că ar fi fost timizi în fața aparatului de fotografiat, fiindcă nu aveau noțiunea unui asemenea obiect.

Nu am nicio idee ce gândea băiatul sau de ce a avut acea expresie tristă. Nu-i vorbeam limba, iar translatorul nu era cu mine în acel moment. La unii oameni, mușchiul care se contractează pentru ridicarea colțurilor interioare ale sprâncenelor nu mișcă sprâncenele, producând în schimb un tipar caracteristic de riduri. În cartea sa, *Expresia emoțiilor la om și animale*, Charles Darwin a scris despre acest tipar: „Aceşti mușchi, când sunt astfel în acțiune unită și totuși opusă, pot fi denumiți, pe scurt, mușchii mâhnirii [...] Unirea acestor cute centrale și transversale produce un semn pe frunte care a fost comparat cu o potcoavă“[105].

Aceeași mișcare musculară, deși ceva mai slabă, face ca fruntea lui Bettye să fie ridată. La băiatul din Noua Guinee doar pielea se ridica spre centrul frunții, nu și sprâncenele. Așa se exprimă, involuntar, această emoție pentru unii oameni, probabil din cauza unei particularități anatomice. Deși unii cred că băiatul e mai degrabă mirat, sprâncenele fiindu-i împreunate, tiparul potcoavei nu ar apărea decât dacă ar fi trist. Pentru contrast, priviți-l pe cel din spatele băiatului:

[105] Darwin, C. 1967. *Expresia emoțiilor la om și animale. Despre instinct* (trad. de E. Margulius). București: Editura Academiei RSR. Vezi paginile 100; 102.

sprâncenele sale sunt împreunate, arătând perplexitate sau concentrare.

Nu există indicii de tristețe în cazul gurii sau al obrajilor băiatului. Acesta e un exemplu de tristețe *parțială*. Semnalul e localizat doar într-o parte a figurii, spre deosebire de expresiile complete din cele două fotografii precedente. Acest lucru se întâmplă dacă se dorește controlarea exprimării emoției; așa cum am menționat mai devreme, sprâncenele sunt mult mai dificil de controlat decât partea inferioară a feței. Sau poate că sentimentul e încă prea slab pentru a fi vizibil pe întreaga figură.

Să examinăm acum câteva componente ale expresiei tristeții; ea se manifestă și prin semnale mai subtile. Voi folosi imagini ale fiicei mele, Eve, pe care le-am realizat în urmă cu patru ani. N-am îndemnat-o să joace o emoție, ci i-am arătat ce mișcări musculare să facă folosindu-mi propria figură pentru exemplificare. Am făcut mii de fotografii până le-am obținut pe cele care ilustrau schimbările subtile apărute în expresii. Am folosit o singură persoană ca model (în afara câtorva autoportrete din alte capitole), așa că nu veți fi distras de trăsăturile ei specifice și veți putea urmări cum se realizează schimbarea expresiei.

A B C

(Expresie neutră)

D E

Voi începe cu ochii — atât pleoapele, cât și sprâncenele. Imaginea B arată o postură neutră, nonemoțională, pentru a vă ajuta să faceți comparația între figura ei fără emoție și schimbările fine pe care le voi descrie. Imaginea A arată căderea pleoapelor superioare, în timp ce imaginea C ilustrează o mișcare abia sugerată de ridicare a sprâncenelor. Chiar și aceste mișcări subtile par să modifice întreaga figură.

Pentru a vă ajuta să vedeți că doar pleoapa superioară din stânga și sprânceana din dreapta sunt cele care oferă mesajul, am creat fotografii compozite, inserând în mijlocul fotografiei doar acele elemente purtătoare de mesaj. Poza D arată pleoapele superioare din poza A inserate în poza neutră B. Poza E arată sprâncenele din C inserate în poza neutră B. Aceasta ar trebui să vă convingă de faptul că o schimbare foarte subtilă poate să afecteze imaginea întregului chip. Întâmplător, E arată mai puțin tristă decât C. Acest lucru se întâmplă din cauză că în C există un indiciu foarte subtil al lăsării pleoapei superioare. Nu ar fi vizibil dacă nu am compara C cu E, imaginea unde doar sprâncenele de la E au fost copiate pe fața neutră.

Poza C e un semn categoric de tristețe; poate fi o tristețe ușoară, o tristețe controlată sau o tristețe trecătoare. Nu oricine o va recunoaște fără exercițiu, mai ales dacă

expresia e de scurtă durată. Poza A este mai ambiguă. Ar putea fi un semn de tristețe ușoară sau controlată, dar, de asemenea, și un semn că persoanei i se face somn sau se plictisește, din moment ce pleoapa căzută e singurul indiciu.

Observați totuși ce se întâmplă când pleoapa căzută e combinată cu sprâncenele ridicate. Imaginea F prezintă o combinație în care sprâncenele din C și pleoapele din A au fost copiate și inserate pe chipul neutru. Aceeași combinație de pleoape căzute și colțuri interioare ale sprâncenelor ridicate este arătată în imaginea G, dar în această fotografie naturală, neprocesată, mișcarea sprâncenei este mai puternică. Nu există niciun dubiu acum, aceasta este în mod clar tristețe, greu de trecut cu vederea sau de interpretat greșit (cu excepția cazurilor în care expresia durează foarte puțin).

F G

Următorul șir de poze arată alte schimbări ale ochilor. În poza H din stânga, sprâncenele sunt încordate, dar privirea e directă spre înainte, fără pleoape superioare căzute. În poza I sprâncenele sunt încordate; există o cădere ușoară a pleoapei superioare și o tensionare ușoară a pleoapei inferioare. Comparați pleoapele inferioare din poza I cu poza neutră B. În poza J vedem o trăsătură tipică pentru tristețe, în care privirea este direcționată în jos. Ați văzut asta ca parte din manifestarea

tristeții în poza cu Bettye Shirley. Bineînțeles, oamenii se uită în jos când citesc sau când sunt obosiți, dar, când acest lucru se adaugă la sprâncenele triste, mesajul nu mai este ambiguu.

H I J

Sprâncenele sunt semne foarte importante și relevante ale tristeții. Sunt rar prezentate în această configurație dacă nu este simțită tristețe, pentru că puțini oameni pot face această mișcare în mod voluntar. Există excepții; atât Woody Allen, cât și Jim Carrey prezintă des această expresie. În timp ce majoritatea oamenilor își accentuează discursul prim ridicarea sau coborârea sprâncenelor, acești doi actori folosesc des sprânceana tristă pentru a accentua un cuvânt. Îi face să pară empatici, calzi și buni, dar acest lucru nu e sigur că reprezintă o reflectare reală a sentimentelor lor. Pentru aceia care folosesc colțurile interioare ale sprâncenelor în accentuarea discursului, acest indice are puțină importanță, dar pentru aproape toți ceilalți oameni e un semn important al tristeții.

Acum să vedem ce se întâmplă cu gura în cazul tristeții. Poza K arată colțurile buzelor trase foarte puțin în jos. Această acțiune e mai puternică în poza L, și chiar și mai puternică în poza M. Reprezintă, de asemenea, un alt semnal pentru o formă foarte ușoară de tristețe și poate apărea atunci când oamenii încearcă

să controleze câtă tristețe să arate. Poza M este atât de puternică, încât, atunci când e prezentată separat, fără tristețea din sprâncene sau ochi, probabil că nici nu reprezintă tristețe. E mai degrabă o mișcare pe care unii oameni o fac ca un simbol al negării sau al neîncrederii.

K L M

Următoarele imagini arată expresia care apare când doar buza de jos este împinsă în sus. Poza N este o țuguiere a buzelor ce poate apărea când persoana începe să se simtă tristă, ca un precursor al plânsului. Poate să mai apară și când persoana se simte morocănoasă. În poza O, mișcarea e prea puternică pentru a fi un semn de tristețe când apare singură, în lipsa sprâncenelor și pleoapelor triste sau a privirii ațintite în jos. Aceasta e mai degrabă un simbol al incertitudinii, precum o ridicare din umeri. Poza P combină ridicarea buzei inferioare, ca în N sau O, cu apăsarea buzelor. De cele mai multe ori, această expresie reprezintă un semn de hotărâre sau concentrare, fiind un manierism frecvent la unii oameni, ca în cazul lui Bill Clinton. Unii adaugă de asemenea un mic zâmbet configurației, dând formă expresiei „zâmbește și suportă".

N O P

Următoarele imagini prezintă amestecuri de câte două emoții. Imaginea Q combină tristețea din sprâncene cu un zâmbet aproape complet. Acoperiți gura cu mâna și veți vedea că fata pare tristă, dar prin acoperirea ochilor și sprâncenelor pare fericită. Această expresie apare odată cu experiențele dulci-amare, cum ar fi amintirea unui moment fericit care, fiind în trecut, încheiat și irelevant în viața prezentă a persoanei, e punctat de tristețe. Expresia mai apare și când o persoană folosește un zâmbet pentru a încerca să ascundă sau să mascheze tristețea. Poza R arată o combinație dintre frică și tristețe: tristețea din sprâncene și frica din ochii larg deschiși. Folosiți-vă mâna pentru a acoperi mai întâi sprâncenele și observați frica din privire; apoi acoperiți ochii și veți vedea că sprâncenele sunt în mod cert specifice tristeții. Poza

Q R S

S ar putea fi un amestec de tristeţe şi surpriză, fiindcă buzele sunt depărtate şi ochii deschişi, deşi nu la fel de mult ca în amestecul de frică-tristeţe din poza din mijloc.

Ultima poză, T, arată combinaţia tuturor semnelor tristeţii de până acum, plus încă un element. Colţurile interne ale sprâncenelor sunt ridicate, pleoapele superioare uşor lăsate, iar colţurile buzelor trase în jos. Noutatea vine din ridicarea obrajilor; ea produce încreţiturile ce coboară de la nările Evei până în spatele colţurilor buzelor. Aceasta poartă denumirea de *şanţ nasolabial*. Şanţul e produs de muşchiul ce i-a ridicat obrajii, ridicându-i pielea de sub ochi şi îngustându-i ochii.

Dacă vă uitaţi în mod repetat la aceste fotografii şi la cele prezentate mai devreme, veţi deveni mai sensibili la sentimentele celorlalţi fără ca ei să le verbalizeze. Vă puteţi dezvolta această abilitate de a recunoaşte semnele subtile ale tristeţii (şi emoţiile prezentate în celelalte capitole) folosind instrumentele de pe site-ul www.paulekman.com.

T

CUM FOLOSIM INFORMAŢIA FURNIZATĂ DE EXPRESIILE EMOŢIONALE

Aş vrea să discut despre cum ar trebui să procedaţi în continuare, acum că sunteţi mai capabili să percepeţi informaţii emoţionale de pe figurile oamenilor şi din propriile dumneavoastră răspunsuri automate. Este evident ce trebuie să faceţi când tristeţea este foarte vizibilă pe faţa cuiva, cum a fost cazul băiatului de la Tuzla, al lui Bettye Shirley şi în unele din fotografiile Evei (imaginile H, I, J şi T). Nu avem niciun semn pentru evitarea tristeţii; persoana care o exprimă nu încearcă să o ascundă. Când expresiile sunt extreme, persoana care le manifestă le simte pe propria ei figură; ea se aşteaptă ca ceilalţi să le observe la rândul lor. Expresia semnalizează o nevoie de alinare, fie că e vorba despre o mână pusă pe umărul persoanei sau despre câteva simple cuvinte de încurajare.

Dar dacă nu există decât un semn subtil, aşa cum am văzut în imaginile A, C sau K? Ce-i de făcut cu această informaţie? Amintiţi-vă că expresiile emoţionale nu-şi dezvăluie niciodată sursa — există multe motive pentru care, de exemplu, cineva e trist. Nu presupuneţi că ştiţi de ce persoana e tristă. Când vedeţi o expresie subtilă, nu e sigur că persoana vrea să ştiţi cum se simte şi nici nu ar trebui să presupuneţi că trebuie să ştiţi cum se simte. E cu totul altceva când vedeţi un indiciu subtil faţă de manifestarea completă exprimată de Bettye Shirley sau de băiatul din Tuzla; ei ştiu cum se simt, ştiu că sentimentele lor se revarsă, astfel încât dumneavoastră aveţi obligaţia de a le răspunde.

Dacă expresia e una subtilă, prima problemă care se ridică e dacă expresia reprezintă un semn de tristeţe incipientă, de tristeţe uşoară ori o anticipare

a dezamăgirii, sau dacă semnalează reținerea unei tristeți foarte puternice. Uneori puteți să vă dați seama despre ce e vorba în funcție de momentul în care apare expresia. Dacă aceasta se iveşte pe chip chiar la începutul unei conversații, e puțin probabil să fie doar un început de tristețe, ci mai degrabă o tristețe anticipativă, o tristețe reactivată dintr-o amintire sau dintr-un eveniment anterior. Dacă apare în timpul conversației, ar putea fi un început de tristețe sau un semn de tristețe mai intensă dar controlată. Depinde de subiectul pe care dumneavoastră şi persoana respectivă îl discutați.

Să presupunem că o astfel de expresie de tristețe subtilă apare când oferiți subalternului o veste despre posibilitatea ca el să fie promovat. Ar putea fi o tristețe anticipativă; sau, dacă nu e o veste bună, o uşoară tristețe; sau, dacă vestea e mai degrabă proastă, o tristețe mai profundă, controlată. Ştiind cum se simte acea persoană nu înseamnă în mod obligatoriu că trebuie să o şi recunoaşteți. Depinde de relație. Dar este o informație de care puteți beneficia pentru a afla cum să răspundeți persoanei acum sau mai târziu.

În anumite situații, cu anumite persoane, simpla recunoaştere a părerii de rău că trebuie să-i dezamăgiți poate fi de mare folos. Dar pe unii oameni îi poate enerva sau umili, aşa că e mai bine să nu spuneți nimic. Ce va crede respectiva persoană pe care ați dezamăgit-o? Că ați avut de ales sau că ați fost incorect? În ambele cazuri, a recunoaşte dezamăgirea sau a spune că vă pare rău poate părea nesincer şi chiar să nască furie. Pe de altă parte, dacă există totuşi o posibilitate ca acea persoană să fie promovată, a-i valida dezamăgirea în contextul oferirii de sprijin la următorul proces de selecție v-ar putea întări relația.

O altă problemă de luat în calcul este cât de importantă este vestea proastă pe care o oferiți. Dacă e un

dezastru pentru acea persoană, atunci indiciul subtil al tristeții poate fi rezultatul încercării de a diminua semnele unei tristeți mult mai intense. Dacă aşa stau lucrurile, orice constatare pe care o exprimați despre cum se simte persoana ar putea să provoace o manifestare şi mai intensă a sentimentelor de tristețe. Vreți ca acest lucru să se întâmple? Tocmai ați descoperit în expresia persoanei informații pe care ea încearcă să le ascundă de dumneavoastră. Ar trebui să scoateți la iveală acest lucru sau să-l comentați?

Să presupunem că dumneavoastră sunteți acum subalternul care primeşte vestea proastă şi că o expresie de uşoară tristețe apare pe fața şefului când vă dă vestea proastă despre ratarea promovării. Poate că acest lucru înseamnă că supervizorul empatizează cu dumneavoastră şi îi pare rău că trebuie să vă dea veşti proaste. Oare încearcă să îndulcească această veste sau chiar nu e întru totul de acord cu decizia? Poate că răspunde empatic la indiciul tristeții pe care o vede pe fața dumneavoastră. Indiciul tristeții nu vă lămureşte, dar vă spune că persoana este preocupată, ceea ce merită a fi luat în calcul. Există posibilitatea să fie o expresie falsă de îngrijorare dar, în cazul tristeții, cele mai multe mişcări musculare nu sunt uşor de realizat în mod deliberat.

Dacă un prieten, nu un supervizor, a avut o expresie subtilă de tristețe când v-a dat vestea neplăcută pe care tocmai a aflat-o, ați vrea să mergeți mai departe. Ați vrea să verbalizați îngrijorarea, să empatizați cu modul în care el pare să se simtă şi să-i dați ocazia să-şi analizeze sentimentele. Din nou, trebuie să aveți în vedere că această expresie ar putea fi rezultatul unei încercări de a controla şi de a ascunde o tristețe mult mai intensă. Aveți dreptul de a invada intimitatea prietenului dumneavoastră? Ați avut în trecut o relație deschisă, în care

prietenul dumneavoastră aştepta să primească încurajări şi alinare? Ar fi oare mai bine să oferiți o întrebare neutră precum „Eşti în regulă?“, lăsându-vă prietenul să decidă dacă vrea să discute mai multe despre sentimentele lui?

Să ne gândim că fiica dumneavoastră de doisprezece ani manifestă acea expresie când o întrebați cum a fost la şcoală. Ca părinte aveți dreptul, unii ar spune chiar obligația, de a fi atent şi de a recunoaşte sentimentele copilului dumneavoastră. Totuşi, pe măsură ce copiii se apropie de adolescență, au nevoie de tot mai multă intimitate şi de libertatea de a alege când, ce şi cui să dezvăluie. Relația dumneavoastră este una apropiată? Puteți rezista acum, când comentariul dumneavoastră a determinat-o să plângă? Cred că e mai bine să întrebați şi să validați decât să vă prefaceți că nu s-a întâmplat nimic, dar acesta e stilul meu şi ar putea să nu fie şi al dumneavoastră. Există o graniță fină între intruziune şi lipsa îngrijorării. Puteți să vă arătați îngrijorarea, dar să nu presați. Dacă fiica dumneavoastră e adolescentă, ar fi bine să-i dați ocazia de a controla ce se întâmplă întrebând-o simplu: „E totul bine?“ sau „Ai nevoie de ajutor?“

Tristețea apare adesea în despărțiri, când doi oameni care țin unul la celălalt anticipează că nu se vor mai vedea niciodată sau pentru o lungă perioadă. Cel mai adesea, în majoritatea relațiilor, recunoaşterea regretelor legate de despărțire este adecvată, dar, repet, nu întotdeauna. Unele persoane au o toleranță atât de scăzută pentru sentimentele de tristețe, încât e dificil să li se recunoască în mod direct sentimentele. Pentru alte persoane poate apărea pierderea totală a controlului dacă se comentează pe marginea tristeții. Dacă veți fi într-o relație în care despărțirea contează, veți cunoaşte persoana destul de bine ca să ştiți cum să reacționați.

Aceste exemple sunt menite să vă arate că a avea informații despre cum se simte cineva nu vă spune automat şi ce să faceți. Nu vă oferă dreptul sau obligația de a-i spune persoanei pe care o cunoaşteți cum se simte. Există alternative care depind de cine este acea persoană şi care este relația dumneavoastră cu ea, de circumstanțele de moment şi de lucrurile față de care vă simțiți confortabil. Dar a identifica tristețea când este subtilă vă spune cu adevărat că ceva important se întâmplă sau s-a întâmplat, ceva care implică o pierdere şi că persoana respectivă are nevoie de alinare. Expresia în sine nu vă spune şi dacă sunteți persoana potrivită să oferiți acea alinare sau dacă acela e momentul potrivit pentru a o oferi.

Pregătiți-vă serios înainte de a trece la următorul capitol. Este vorba despre cea mai periculoasă emoție — furia. Nu-l începeți până nu vă simțiți relaxați şi capabili să abordați această emoție.

FURIA

Chipul atacului, al violenței este furia. Demonstrantul separatist din dreapta tocmai l-a lovit pe ofițerul de poliție canadian; demonstrantul din stânga pare gata să lovească. Totuşi, nu ştim ce s-a întâmplat înainte de acest lucru. L-a atacat polițistul pe demonstrant? Demonstrantul s-a apărat sau a fost pur şi simplu violent? Este oare răspunsul la atac tema furiei, declanşatorul universal, comun pentru perpetuarea furiei? Teoreticienii emoțiilor au propus mai multe teme diferite pentru furie, dar nu există dovezi că una din aceste teme ar fi centrală; de fapt, se pare că există teme multiple pentru această emoție.

Cea mai eficientă situație pentru a genera furie la copii — procedeu folosit de psihologii dezvoltării în studiul acestei emoții — este acțiunea fizică, prinderea mâinilor copiilor fără ca ei să şi le poată elibera.[106] Aceasta e o metaforă a uneia din cele mai frecvente cauze ale furiei la copii şi la adulți: cineva interferând în

[106] Sternberg, C.R., & Campos, J.J. 1990. „The development of anger expressions in infancy." În N.L. Stein, B. Leventhal, & T. Trabasso (eds.), *Psychological and Biological Approaches to Emotions*. Hillsdale, N.J.: Lawrence Erlbaum Associates. Vezi paginile 247-82.

ce intenționăm să facem. Dacă ne gândim că interferența este intenționată (nu întâmplătoare sau necesară), deci dacă pare că persoana alege să ne obstrucționeze, furia noastră va fi mai puternică. Chiar dacă sunt implicate obiecte neînsuflețite, frustrarea generează furie.[107] Putem fi frustrați chiar şi de un defect al memoriei noastre sau al unei abilități.

Când cineva încearcă să ne facă rău fizic, furia şi frica sunt cele mai probabile răspunsuri. Dacă cineva vrea să ne rănească psihologic, insultându-le, denigrându-ne imaginea sau performanțele, acest lucru va determina, de asemenea, furie şi frică. Cum am spus în capitolul anterior, respingerea de către cel iubit poate determina, pe lângă tristețe, şi furie. Unele persoane furioase (de ambele sexe) îşi lovesc partenerii când sunt respinşi. Furia controlează, pedepseşte şi e răzbunătoare.

Unul dintre cele mai periculoase aspecte ale furiei este că furia naşte furie, iar ciclul escaladează rapid. E nevoie de un caracter aproape sfânt să nu răspunzi cu furie la furia cuiva, mai ales când furia persoanei respective pare nejustificată şi arogantă. Aşadar, furia unei alte persoane poate fi considerată o altă cauză a furiei.

Dezamăgirea în legătură cu modul în care altcineva a acționat ne poate de asemenea enerva, mai ales când ținem în mod deosebit la acea persoană. Poate părea ciudat că ne enervăm cel mai tare pe cei pe care îi iubim cel mai mult, însă ei sunt aceia care ne pot răni şi dezamăgi cel mai mult. În stadiile incipiente ale unei relații de iubire, întreținem multe fantezii legate de cealaltă persoană şi ne înfuriem când ea nu se ridică la acel nivel ideal[108]. În plus, se pare că e mai sigur să-ți

[107] Berkowitz, L. 1969. „The frustration-aggression hypothesis revisited." În L. Berkowitz (ed.), *Roots of Aggression*. New York: Atherton Press. Vezi paginile 1-28.

[108] Eve, fiica mea, l-a întrebat pe Dalai Lama de ce ne înfuriem pe cei pe care îi iubim şi el a oferit această explicație.

manifeşti furia faţă de o persoană apropiată decât faţă de un străin.

Un alt motiv pentru care suntem foarte nervoşi pe cei apropiaţi este că ei ne cunosc cel mai bine temerile şi slăbiciunile şi ştiu ce ne poate răni.

Devenim furioşi pe cineva care promovează acţiuni sau valori ce ne ofensează, chiar dacă este vorba de un străin. Nici măcar nu e nevoie să întâlnim acea persoană; ne înfuriem citind despre cineva care se implică în acţiuni care ne displac sau împărtăşeşte credinţe cu care nu suntem de acord.

Teoreticienii evoluţionişti Michael McGuire şi Alfonso Troisi[109] vin cu o sugestie interesantă: oamenii folosesc în mod normal diferite „strategii de comportament" ca răspuns la diferitele cauze ale furiei, adică la temele şi variaţiile mâniei. E logic să ne gândim că diferitele cauze ale furiei nu determină aceeaşi intensitate sau acelaşi tip de furie. Când cineva ne respinge sau ne dezamăgeşte, putem încerca să-i facem şi noi rău, dar încercarea de a răni un hoţ ne poate costa viaţa.

S-ar putea argumenta că frustrarea, furia unei persoane, ameninţarea unui pericol şi respingerea sunt toate variaţii ale temei amestecului altcuiva în treburile noastre. Chiar şi furia împotriva cuiva care susţine ceva ce noi considerăm greşit poate fi o variaţie a amestecului celuilalt. E important, cred, ca aceste lucruri să fie considerate ca declanşatori diferiţi. Oamenii trebuie să afle de la caz la caz care este cel mai puternic, cel mai intens declanşator pentru furia lor.

Cuvântul *furie* se aplică multor experienţe înrudite, dar distincte. E o întreagă paletă a sentimentelor de furie, de la enervarea uşoară la mânia violentă. Sunt diferenţe nu doar între intensităţile acestor sentimente, ci şi între tipurile de furie. Indignarea este o furie dublată de suficienţă; îmbufnarea e o furie pasivă; exasperarea se referă la pierderea răbdării. Răzbunarea e un tip de acţiune furioasă înfăptuită de obicei după o perioadă de reflecţie asupra ofensei, uneori de o intensitate mai mare decât actul care a provocat-o.

Când e de scurtă durată, resentimentul e un alt membru din familia emoţiilor furiei; a păstra ranchiuna (un resentiment pe termen lung) e altceva. Dacă o persoană s-a purtat într-un fel pe care-l consideraţi incorect, e posibil să n-o iertaţi şi să nutriţi resentimente — ranchiună — pentru foarte mult timp, uneori pentru toată viaţa. Nu e vorba că sunteţi mereu furios, ci că, de fiecare dată când vedeţi acea persoană, furia reapare. Resentimentul poate supura, rămânând deci tot timpul în mintea noastră. Persoana e preocupată de ofensa primită, analizând-o în mod excesiv. E de presupus că, atunci când resentimentul supurează, creşte şansa ca răzbunarea să aibă loc.

Ura e o aversiune intensă, de durată. Nu suntem furioşi încontinuu pe cineva, dar când întâlnim acea persoană sau auzim vorbindu-se despre ea, sentimentele de furie se trezesc cu uşurinţă. Suntem, de asemenea, înclinaţi să simţim dezgust şi dispreţ faţă de acea persoană. Ca şi resentimentul, ura este de obicei de lungă durată şi se concentrează pe o persoană anume, deşi are un caracter generalizat, în timp ce resentimentul se leagă de o ranchiună specifică. La rândul ei, ura poate

[109] Pentru o discuţie interesantă despre costuri dintr-un punct de vedere evoluţionist, vezi McGuire, M. & Troisi, A. 1990. „Anger: An evolutionary view." In R. Plutchik & H. Kellerman (eds.), *Emotion, Psychopathology and Psychotherapy*. New York: Academic Press.

supura, ajungând să domine viața persoanei care urăşte, aşa încât ea sau el să devină preocupat de persoana pe care o urăşte.

E greu de clasificat ura sau resentimentul de lungă durată. Ele nu sunt emoții, fiindcă durează prea mult. Din acelaşi motiv nu sunt nici dispoziții; în plus, ştim de ce urâm sau avem resentimente față de cineva, dar nu cunoaştem exact motivul pentru care avem o dispoziție oarecare. M-am gândit să denumesc resentimentul o atitudine emoțională, iar ura un ataşament emoțional, alături de iubirea romantică şi parentală. E important să recunoaştem că aceste sentimente sunt îmbibate de furie, dar nu sunt acelaşi lucru cu furia.

În capitolul anterior, spuneam că mesajul tristeții e un strigăt după ajutor. Pare mai dificil de identificat un singur mesaj pentru furie. „Dă-te la o parte" surprinde o parte din mesaj: amenințarea împotriva cuiva care interferează cu acțiunea noastră. În orice caz, nu e vorba despre furia stârnită de furia altcuiva, şi nici despre furia față de o persoană despre care sunt vehiculate acuzații în presă. Uneori, furia nu e nici măcar dorința ca persoana amenințătoare să fie înlăturată; e sentimentul că ai vrea să o răneşti pe acea persoană.

Rar simțim pentru multă vreme doar furie. Cel mai adesea, frica precede şi urmează furia; e vorba despre frica față de răul pe care ni l-ar produce obiectul furiei noastre sau despre frica de propria furie, de a pierde controlul, de a face rău. Unii oameni amestecă dezgustul cu furia, scârbiți de obiectul pe care tot ei îl atacă. Dezgustul față de propria persoană poate apărea ca răspuns la instalarea furiei şi a lipsei de control. Unii oameni se simt vinovați sau ruşinați fiindcă se înfurie.

Furia e cea mai periculoasă emoție întrucât, aşa cum arată fotografia demonstranților, încercăm să facem rău obiectului furiei noastre. Putem folosi doar

cuvinte furioase, strigate în gol sau direcționate, dar intenția este aceeaşi: vătămarea cuiva. Este impulsul de a răni o necesitate, bazată în parte pe sistemul reacției furioase? Dacă da, ar trebui să putem observa încercări de a face rău încă din copilăria timpurie şi să asistăm la diminuarea lor doar când copilul este învățat să-şi rețină acel impuls. Dacă nu, impulsul furiei poate apărea pur şi simplu pentru a rezolva cât mai energic o problemă, fără a fi nevoie neapărat ca persoana care a cauzat problema să fie rănită. Dacă ar fi aşa, am observa comportamente furioase şi pătimaşe doar la copiii care învață de la părinți sau de la alții că a răni o persoană este cel mai eficient mod de a scăpa de problemă. Şi e important să ştim care din aceste variante este corectă. Dacă a răni nu este inclus în sistemul reacției furioase, atunci este posibil să creştem copii care nu-i lovesc şi nu-i rănesc pe ceilalți când sunt furioşi.

Am întrebat doi cercetători[110] ai furiei la bebeluşi şi copii dacă au găsit vreo dovadă puternică într-un sens sau altul şi mi-au răspuns că nu. Joe Campos, un pionier în cercetarea emoțiilor nou-născuților, a descris „ruperea şi distrugerea ce par să aibă funcția îndepărtării obstacolului" la bebeluşi şi a menționat ceea ce a denumit „protofurie" la copiii de câteva luni, emoție ce apare într-o varietate de situații implicând amestecul altcuiva, cum ar fi îndepărtarea sânului atunci când sugeau. Nu este clar dacă aceste mişcări sunt încercări coordonate de a răni persoana ce reprezintă sursa obstacolului sau doar încercări de a opri interferența celuilalt. Nu există informații despre când şi cum apar încercările de a răni sau chiar dacă ele apar la bebeluşi.

Există dovezi că lovirea, muşcarea, datul din picioare sunt evidente în viața majorității bebeluşilor, începând

[110] Joseph Campos, University of California, Berkeley, şi Mark Greenberg, Pennsylvania State University. 2000. Comunicare personală.

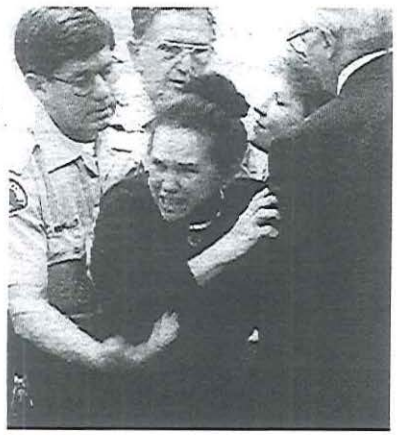
să devină controlabile la vârsta de doi ani şi continuând să scadă în următorii ani.[111] Psihiatrul şi antropologul Melvin Konner a scris recent: „Predispoziția către violență... nu este niciodată abolită. [...] Ea e mereu prezentă[112]." Această afirmație se potriveşte cu propriile mele observații de părinte care a crescut doi copii; la începutul vieții lor, loviturile menite să rănească erau ceva comun. Au fost nevoiți să învețe cum să-şi inhibe acest răspuns pentru a stabili alte modalități de a face față interferențelor, insultelor şi altor atacuri. Bănuiesc că, pentru oricine, impulsul de a face rău este o parte centrală a răspunsului furiei. Cred, de asemenea, că, între indivizi, există diferențe importante în ceea ce priveşte intensitatea impulsurilor violente.

Chiar dacă îi condamnăm pe oameni pentru ce spun sau fac la nervi, îi înțelegem. Însă nu putem înțelege o persoană care răneşte fără să fie furioasă şi care este adesea văzută ca înspăimântătoare. Oamenii regretă adesea ce au spus la mânie. Pentru a se scuza, ei explică faptul că au fost orbiți de furie şi pretind că nu au vrut să spună ceea ce au spus; atitudinile şi credințele lor reale au fost distorsionate de puterea emoției. Afirmația comună „mi-am pierdut capul" ilustrează acest lucru. Scuzele nu vin foarte uşor dacă urma de furie persistă şi nici nu pot şterge cu buretele răul creat. Chiar dacă suntem *atenți* la starea noastră emoțională, nu doar conştienți de cum ne simțim, dar şi dispuşi să optăm dacă vrem sau nu să cedăm mâniei, va fi şi mai greu dacă decidem să nu acționăm sub impulsul acestui moment. Pentru unii, această luptă va fi mai dificilă; anumiți oameni se enervează mai repede şi mai intens. Conflictul interior are rolul de a nu răni, de a nu ridica miza, de

[111] Holden, C. 2000. „The violence of the lambs." *Science*, 289: 580-81.
[112] Konner, M. 2001. *The Tangled Wing: Biological Constraints on the Human Spirit*. Ed. a II-a. New York: Henry Holt. Vezi capitolul 9.

a nu răspunde cu o furie mai mare la furia celuilalt, de a nu spune cuvinte ce nu vor mai putea fi uitate, de a diminua reacția (din furie în iritare) sau de a elimina orice indiciu al mâniei. Uneori vrem cu adevărat să acționăm la mânie şi, după cum vom vedea mai târziu, a acționa sub impulsul furiei poate fi util şi necesar.

David Lynn Scott III, un bărbat de douăzeci şi şase de ani, un autodeclarat „ninja", a violat-o şi a ucis-o pe fiica lui Maxine Kenny în 1992. Scott a fost arestat în 1993, dar procesul a fost amânat patru ani. După ce Scott a fost condamnat, Maxine şi soțul ei, Don, au avut ocazia să depună mărturie în timpul fazei de sentință a procesului. Maxine i s-a adresat lui Scott direct, spunându-i: „Deci tu crezi că eşti un ninja? Fii serios! Aici nu suntem în Japonia feudală şi chiar dacă am fi, nu ai putea fi niciodată un ninja pentru că eşti un laş! Te-ai strecurat în timpul nopții, înarmat şi îmbrăcat în negru şi ai atacat o femeie nevinovată, lipsită de apărare... Ai violat şi ai ucis pentru un sentiment de falsă putere. Eşti ca un gândac mizerabil şi dezgustător care se strecoară noaptea printre ziduri şi contaminează totul. Nu am niciun respect pentru tine. Ai violat-o, torturat-o şi ucis-o cu bestialitate pe fiica mea, Gail; ai înjunghiat-o nu o dată, ci de şapte ori. N-ai avut pic de milă când se lupta cu disperare să trăiască, după cum arată numeroasele răni de apărare de pe mâinile ei. Nu meriți să trăieşti". Scott, care nu a arătat niciun regret, i-a zâmbit doamnei Kenny în timp ce vorbea. Întorcându-se



la locul ei, Maxine Kenny l-a lovit în cap pe Scott înainte ca soțul ei și polițiștii s-o oprească, fapt vizibil în această imagine.

Angajamentul nostru de a continua relația cu persoana împotriva căreia simțim furie este ceea ce ne motivează adesea să ne controlăm și să nu lăsăm mânia să crească în intensitate. Fie că este prietenul nostru, șeful, soțul sau copilul nostru, indiferent de ce a făcut această persoană, credem că am putea să distrugem relația dacă nu ne gestionăm bine furia. În cazul lui Maxine Kenny, nu exista nicio relație anterioară cu acel bărbat și nicio posibilă relație viitoare care să o motiveze să nu reacționeze sub impulsul emoțiilor.

Bineînțeles că putem empatiza și înțelege mânia lui Maxine. Oricare din noi ar avea probabil aceleași sentimente dacă ar fi în locul ei. Deși ne gândim că a greșit atacându-l pe Scott, ne este greu s-o condamnăm. Probabil a ajuns la limită când a văzut că ucigașul fiicei ei nu a arătat niciun regret sau tulburare, zâmbind către ea în timp ce-l denunța. Oricine ar fi reacționat ca ea? Avem cu toții o limită? Nu cred. Soțul ei, Don, nu a acționat sub impulsul violenței; dimpotrivă, el și-a împiedicat soția să-l atace pe Scott.

Maxine și Don Kenny au trecut prin cel mai crunt coșmar al tuturor părinților — moartea înfiorătoare a copilului lor, ucis de un străin fără niciun motiv logic. La opt ani după ce fiica lor de treizeci și opt de ani a fost violată și ucisă, mi-au spus că încă suferă și îi duc lipsa. De ce au reacționat Maxine și Don atât de diferit în sala de judecată?

Probabil că Maxine este foarte impulsivă și are un început de furie extrem de abrupt și de rapid, dar ea neagă acest lucru. Soțul ei, Don, e mai domol când vine vorba despre furie, stăpânindu-și emoțiile care cresc gradual. Persoanele ce reacționează mai abrupt la furie au

o dificultate mult mai mare decât restul oamenilor atunci când vor să-și inhibe răspunsurile furioase, astfel încât acestea să nu crească până la paroxism. Deși Maxine nu crede că e iute la mânie, ea spune că ar putea exploda „dacă aș ști că familia mea e amenințată în vreun fel".

Maxine mi-a spus: „Trăiesc întotdeauna emoțiile la un nivel foarte intens... Cred că oamenii simt la intensități diferite emoțiile, cred că există diferite alcătuiri emoționale la oameni și că unele sunt mai intense". Le-am spus lui Maxine și lui Don că făceam cercetări exact despre ceea ce vorbea ea și că am aflat că are dreptate (acest lucru e descris la finalul primului capitol și în încheiere).

Fiecare dintre noi diferă din punctul de vedere al intensității la care simte emoțiile. Unele persoane pur și simplu nu au capacitatea de a simți furia extremă, iar această furie nu va face parte niciodată din viețile lor. Expresiile diferite ale mâniei depind nu doar de impulsivitate, ci și de câtă capacitate explozivă, de câtă dinamită — dacă vreți — posedă fiecare; cantitățile variază de la caz la caz. Cercetătorii nu cunosc încă sursa acestor diferențe și nici proporția dintre moștenirea genetică și condițiile de mediu. Cel mai probabil că amândouă joacă un rol.[113] Voi descrie ulterior o parte din cercetarea mea asupra persoanelor neobișnuit de furioase.

Maxine mi-a spus că nu știa dinainte că îl va ataca pe David Scott. Se gândea că-l va abuza verbal și că asta va fi tot. Dar o ploaie de vorbe grele poate deschide ușa furiei, permițându-i să se hrănească singură și să crească, făcând mult mai dificile înfrânarea și prevenirea

[113] Pentru o discuție despre rolul moștenirii genetice și despre mediu în comportamentul agresiv, vezi Plomin, R., Nitz, K. & Rowe, D.C. 1990. „Behavioral genetics and aggressive behavior in childhood." În M. Lewis & S. Miller (eds.), *Handbook of Developmental Psychopathology*. New York: Plenum. Vezi și Miles, D.R. & Carey, G. 1997. „Genetic and environmental architecture of human aggression." *Journal of Personality and Social Psychology*, 72: 207-17.

atacului fizic. În timpul unei pauze dinainte de audierea sentinței, Maxine i-a explicat unui reporter atacul asupra lui David Scott: „A fost ca o nebunie temporară. Nu am mai putut face față, pur și simplu". Am întrebat-o dacă acum, privind în urmă, mai crede că a fost vorba despre nebunie. Maxine mi-a răspuns: „Da, îmi amintesc că simțeam foarte multă ură... Furia era atât de intensă, că nici măcar nu m-am mai gândit la consecințe". (În mod ciudat poate, Don se condamnă acum că nu l-a atacat pe Scott.[114])

Cred că aproape oricine poate să-și controleze vorbirea și comportamentul când e nervos sau chiar furios. Observați că spun „aproape", pentru că sunt persoane care par incapabile să-și controleze furia. Acesta poate fi un tipar comportamental avut dintotdeauna sau efectul unei leziuni într-o zonă specifică a creierului. Această ultimă variantă nu e valabilă în cazul lui Maxine, pentru că ea a fost mereu capabilă să-și regleze emoțiile.

Deși ne simțim împinși să spunem ceva răutăcios sau să recurgem la atacul fizic, cei mai mulți dintre noi sunt capabili să nu o facă. Pot scăpa câteva cuvinte și gesturi de amenințare, dar controlul este la îndemâna oricui. Cu toții sau aproape cu toții avem posibilitatea de a nu răni, de a nu fi violenți prin cuvinte sau acțiuni. Maxine a făcut alegerea deliberată de a vorbi în faza de sentință a procesului și încă într-o manieră cât se

[114] Don încă suferă în urma acestei experiențe devastatoare și, în angoasa grea și durerea nesfârșită pe care le trăiește, crede că a fost un laș pentru că nu l-a omorât pe David Scott când a avut posibilitatea s-o facă, în sala de judecată. Mi-a spus că în colegiu a fost luptător de greco-romane și că ar fi putut să-i rupă gâtul lui Scott în una dintre ocaziile în care a trecut pe lângă el. I-am explicat lui Don că a-l ataca pe Scott ar fi fost un act de răzbunare. A nu căuta răzbunarea nu înseamnă lașitate. Lașitate ar fi fost să nu încerce s-o protejeze pe fiica lor când Scott a atacat-o. Sunt sigur că dacă ar fi avut șansa, ar fi protejat-o. Dacă el simte că e un laș acum, este probabil din cauză că nu a acceptat încă faptul că ea a murit; nu a acceptat faptul că nu a putut să o protejeze fiindcă nu a avut ocazia s-o facă.

poate de dură. Este mândră de ura ei, pe care o simte în continuare.

Mă aștept ca cei mai mulți oameni să reacționeze violent dacă acest comportament ar preveni uciderea copilului lor, dar este aici vorba cu adevărat despre pierderea controlului? Când violența dobândește un scop util, puțini sunt cei care o condamnă. Poate să nu aibă un caracter impulsiv, ci dimpotrivă, să fie ceva plănuit cu atenție. Chiar și Sanctitatea Sa Dalai Lama crede că violența în astfel de circumstanțe este justificată.[115]

Îmi dau seama că nu oricine ar reacționa violent, chiar și în aceste situații extreme. Nu e adevărat că cei care nu ar acționa violent au un prag al furiei mai ridicat, astfel încât să fie nevoie de o provocare mult mai puternică pentru ca ei să-și piardă controlul, întrucât e greu să ne imaginăm o provocare mai mare decât uciderea copilului. În propriile mele cercetări, în care le-am cerut oamenilor să-și imagineze situația care ar provoca cea mai mare furie pe care o poate trăi vreodată cineva, amenințarea cu moartea a unui membru al familiei este menționată cel mai adesea. Chiar și atunci când a acționa violent poate evita moartea unui membru al familiei, nu cred că toți oamenii s-ar comporta în acest fel. Unii ar putea să nu facă nimic din cauza fricii, iar alții să nu facă nimic pentru că au o valoare mult mai puternică la care țin, aceea de a nu fi niciodată violenți.

Atacul lui Maxine Kenny asupra criminalului David Scott este diferit. N-a putut preveni moartea fiicei ei; a fost o răzbunare. Îi înțelegem comportamentul, dar cei mai mulți dintre noi nu am proceda așa. Zilnic, alți părinți îi confruntă în sala de judecată pe cei care le-au omorât copilul și nu caută răzbunări violente. E totuși e

[115] Dalai Lama. Comunicare personală, 2001. Vezi și Goleman, D. 2005. *Emoțiile distructive. Dialog științific cu Dalai Lama*. București: Editura Curtea Veche.

greu să nu empatizezi cu Maxine Kenny, să nu simți că ceea ce a făcut a fost corect; ofensa a fost prea mare, iar pierderea prea severă. Bărbatul care i-a violat și ucis fiica îi zâmbea! Este cineva ferm convins că, dacă ar fi fost în situația ei, nu ar fi reacționat ca ea?

Înainte de a-i întâlni pe Maxine și pe Don Kenny, am scris că ura e mereu distructivă, dar acum nu mai sunt la fel de convins. Să ne așteptăm oare să nu simțim ură, să nu vrem să rănim pe cel care ne-a violat fiica, a înjunghiat-o de mai multe ori în timp ce ea încerca să se apere, fapt indicat de tăieturile de pe mâini, până când și-a dat sufletul? Oare ura continuă a lui Maxine pentru David Scott nu servește unui scop util în viață, vindecându-i rănile? Această ură nu părea să supureze; Maxine își vedea de viață, dar își menținea ura pentru David Scott.

În cea mai mare parte a timpului, nu răspundem la provocări atât de intense atunci când ne enervăm. Totuși furia, chiar intensă ori violentă, poate apărea și atunci când provocarea este, după părerea unora, mică. Poate fi o neînțelegere, o provocare, o insultă, o frustrare minoră. Uneori alegem să nu ne controlăm furia, să nu ne pese de consecințe sau, pentru moment, să nu ne gândim la consecințe.

Psihologul Carol Tavris,[116] care a scris un întreg volum despre acest sentiment, susține că, atunci când permitem furiei să se manifeste — lucru susținut și de alți psihologi — de cele mai multe ori înrăutățim situația. Trecând în revistă cercetările efectuate, ea concluzionează că furia reprimată „nu produce, în niciun mod verificabil sau predictibil, ulcer, depresie sau hipertensiune, nu ne determină să intrăm într-o fază de consum excesiv de alimente și nici nu induce atacuri de cord... Este puțin probabil ca furia reprimată să ducă

[116] Tavris, C. 1989. *Anger: The Misunderstood Emotion*. New York: Touchstone Books.

la consecințe medicale dacă simțim că putem controla situația ce cauzează furia, dacă interpretăm furia ca pe un semn al durerii ce trebuie corectată în loc de a o interpreta ca pe o emoție demnă de a fi protejată și, în fine, dacă ne simțim dedicați muncii și oamenilor din viața noastră"[117].

Există un preț pe care-l plătim atunci când ne manifestăm furia.[118] Acțiunile și cuvintele furioase pot dăuna unei relații (uneori momentan, alteori permanent) și atrag adesea contrareacții furioase. Chiar și fără cuvinte și acțiuni mânioase, expresiile noastre faciale de mânie sau tonul vocii semnalizează celuilalt faptul că suntem nervoși. În cazul în care acea persoană răspunde cu furie sau dispreț e dificil să ne stăpânim sau să evităm lupta. Oamenii furioși nu sunt agreați. S-a descoperit că, în ceea ce-i privește pe copiii furioși,[119] aceștia au pierdut aprobarea celorlalți copii, iar adulții furioși sunt percepuți ca inatractivi social.[120]

Cred că e mai bine să nu acționăm sub impulsul furiei sau, dacă o facem, să acționăm într-un mod constructiv, într-un mod care să nu atace persoana pe care ne simțim furioși. O persoană nervoasă ar trebui să ia în calcul (și adesea nu o face) dacă ceea ce o înfurie poate fi rezolvat prin simpla expresie a furiei. Deși acest lucru se întâmplă uneori, există de asemenea multe ocazii când remediul e mai ușor de obținut dacă ne vom ocupa de suferința respectivă după trecerea furiei. În orice caz, există momente în care nu ne pasă că agravăm situația, în care nu ne pasă în niciun fel de viitorul relației cu persoana-țintă a furiei noastre.

[117] *Ibid.* Vezi paginile 125-27.
[118] McGuire și Troisi, „Anger."
[119] Lemerise, E. & Dodge, K. 2000. „The development of anger and hostile interactions." În M. Lewis & J. Haviland-Jones (eds.), *Handbook of Emotions*. Ed. a II-a. New York: The Guilford Press. Vezi paginile 594-606.
[120] McGuire și Troisi, „Anger."

Atunci când furia e intensă, se poate să nu ne dăm seama de la început (sau să nu vrem să ştim) că am devenit furioşi. Nu mă refer la eşecul de a fi *atent la propriile emoţii*. Nu este vorba despre faptul că suntem incapabili să luăm o distanţă critică şi să analizăm dacă vrem să continuăm să acţionăm la mânie. Nici măcar nu suntem conştienţi de nervii noştri, deşi rostim cuvinte furioase şi ne implicăm în acţiuni furioase.

E foarte neclar de ce şi cum se întâmplă acest lucru. Oare nu ştim că suntem furioşi fiindcă a şti acest lucru ar însemna să ne condamnăm? Sunt unele persoane mai predispuse decât altele să nu-şi dea seama când sunt nervoase? Este această incapacitate de conştientizare mai des întâlnită în cazul furiei decât în cel al altor emoţii? Există un anumit nivel de furie care, odată atins, face ca persoana nervoasă să devină conştientă de propria furie, sau acest nivel diferă de la caz la caz? E oare mai greu să fim *atenţi* la emoţiile noastre când suntem nervoşi, înspăimântaţi sau angoasaţi? Din păcate, nu s-a întreprins nicio cercetare ştiinţifică în direcţia acestor întrebări.

Avantajul principal în a fi conştienţi şi *atenţi* la sentimentele noastre de furie e că avem ocazia de a ne reprima sau regla reacţiile, de a reevalua situaţia şi de a planifica acţiunile cele mai bune pentru a înlătura sursa furiei. Dacă nu suntem conştienţi de ceea ce simţim şi ne comportăm în consecinţă, nu putem realiza nimic din lucrurile acestea. Neatenţi, incapabili de a reflecta pentru un moment la ceea ce suntem pe cale să facem sau să spunem, e foarte probabil să facem sau să spunem lucruri pe care le vom regreta mai târziu. Chiar dacă suntem conştienţi de furia noastră, dacă nu suntem capabili de *atenţie* faţă de sentimentele noastre de furie, dacă nu ne detaşăm pentru a analiza ce se întâmplă, nu vom fi capabili să exercităm nicio alegere asupra acţiunilor noastre.

În mod normal, nu vom putea ignora furia noastră pentru mult timp. Cei din jur ne pot spune acest lucru, îl putem simţi în propria noastră voce sau ne putem da seama că suntem furioşi din modul în care gândim şi ne planificăm acţiunile. Aceste cunoştinţe nu garantează niciun control, dar ne oferă posibilitatea de a-l obţine. Pentru unii oameni, vechea zicală de a număra până la zece înainte de a trece la acţiune funcţionează, în timp ce pentru alţii e folositor să plece de la faţa locului măcar pentru un timp, pentru a permite furiei lor să se domolească.

Există un mod specific de a răspunde la furie, un mod care cauzează probleme în relaţiile intime. Colegul meu, John Gottman, a descoperit ceea ce el denumeşte în studiile sale asupra căsniciilor fericite şi nefericite[121] *blocaj emoţional*. Întâlnit cel mai adesea la bărbaţi, acesta reprezintă o retragere din interacţiune prin care cel blocat emoţional nu răspunde emoţiilor partenerului. De obicei, fenomenul respectiv e un răspuns la furia sau plângerile partenerului; persoana blocată emoţional se retrage în ea însăşi, fiind incapabilă să facă faţă sentimentelor ei şi ale soţului/soţiei. Relaţiile ar fi mai puţin afectate dacă persoana în cauză ar asuma plângerile partenerului, i-ar recunoaşte furia şi ar solicita o discuţie ulterioară, când ar putea fi pregătită, şi s-ar stăpâni mai bine.

Richard Lazarus, teoretician al emoţiilor, a descris o tehnică foarte dificilă de management al furiei. E dificilă pentru că scopul nu este doar controlul furiei, ci dezamorsarea ei: „Dacă partenerul a reuşit să ne ofenseze prin ceea ce a spus sau a făcut, am putea, în locul unei contrareacţii cu scopul reparării stimei noastre de sine, să recunoaştem faptul că, sub presiunea stresului,

[121] Gottman, J.M. & Levenson, R.W. 1999. „How stable is marital interaction over time?" *Family Processes*, 38: 159-65.

partenerul nu poate fi responsabilizat în mod realist; nu s-a putut controla şi cel mai bine ar fi să realizăm că, la bază, intenţia nu a fost una rea. Evaluarea intenţiilor celorlalţi face posibilă empatizarea cu persoana iubită, căreia îi putem scuza izbucnirea."[122] Lazarus mărturiseşte că acest lucru e mai uşor de spus decât de pus în practică.

Sanctitatea Sa Dalai Lama[123] a descris aceeaşi abordare în care distingem acţiunile ofensive de persoana care le face. Încercăm să înţelegem de ce persoana respectivă a acţionat ofensiv şi încercăm să empatizăm cu ea, gândindu-ne ce anume a putut-o determina să devină nervoasă. Nu înseamnă că nu-i comunicăm faptul că ne-a rănit. Însă furia noastră se îndreaptă către acţiune, nu către persoană. Dacă adoptăm acest cadru, nu vrem să rănim pe nimeni; vrem să ajutăm persoana să nu se mai comporte în acest fel. Există oameni care nu vor să fie ajutaţi. Un bătăuş, de exemplu, vrea să domine; o persoană crudă se bucură să producă durere. Astfel de oameni pot fi opriţi numai îndreptându-ne furia către persoana lor, nu doar împotriva acţiunilor comise de ei.

Ceea ce sugerează atât Lazarus, cât şi Dalai Lama este realizabil când cealaltă persoană nu e răuvoitoare în mod intenţionat. Chiar şi atunci când nu avem de-a face cu un comportament răuvoitor, propria noastră stare emoţională influenţează modul în care vom răspunde. Dacă furia noastră nu este intensă, creşte încet şi suntem pe deplin conştienţi de ea, e mai uşor să ne irite acţiunea, nu agentul ei. Este nevoie de un moment de pauză; dar furia fierbinte, rapidă şi intensă nu permite întotdeauna acest lucru. Va fi foarte dificil să ne gestionăm acţiunile în perioada refractară, când informaţia inadecvată furiei noastre nu ne e disponibilă. Acest mod

[122] Lazarus, R. 2011. *Emoţie şi adaptare*. Bucureşti: Editura Trei.
[123] Goleman, *Emoţiile distructive*.

de a face faţă mâniei nu este posibil tot timpul, dar dacă este exersat devine posibil măcar pentru o parte din timp.

La o întâlnire de acum câteva luni, am fost de faţă la o astfel de furie constructivă. Eram cinci oameni şi planificam un proiect de cercetare. John a avut obiecţii la planurile noastre, spunându-ne că suntem naivi, că reinventăm roata şi că suntem, implicit, nişte cercetători de mâna a doua. Ralph i-a răspuns că am luat notă de acest lucru, iar discuţia a continuat. John a intervenit din nou, repetând cu mai multă hotărâre ceea ce spusese mai devreme, ca şi cum nu ar fi auzit răspunsul lui Ralph. Am încercat să continuăm fără să-i răspundem în mod direct, dar el tot nu ne lăsa în pace. Atunci Ralph l-a întrerupt, spunându-i că l-am auzit cu toţii, că nu eram de acord cu el şi că nu-l mai lăsăm să intervină. Dacă avea să tacă sau să ne ajute, putea să rămână; în caz contrar, trebuia să plece. I-am ascultat cu atenţie vocea lui Ralph şi i-am privit figura. Am văzut şi am auzit fermitate, forţă şi convingere, poate şi o mică urmă de nerăbdare şi furie. Nu a existat niciun atac asupra lui John, nicio menţionare a faptului că devenise incontrolabil. Nefiind atacat, John nu s-a apărat şi, în câteva minute, a părăsit încăperea fără niciun resentiment aparent (prin prisma comportamentului său ulterior). Ralph mi-a spus după aceea, când l-am întrebat, că a simţit o uşoară furie. Mi-a spus că nu planificase ceea ce susţinuse atunci; i-a venit pur şi simplu. Specializarea lui Ralph este aceea de a-i învăţa pe copii să-şi gestioneze furia.

Cu toţii ne controlăm mai greu mânia când suntem într-o stare de irascibilitate. Când suntem iritabili, ne enervează lucruri care în mod normal nu ne-ar enerva. Practic, căutăm motive să ne înfuriem. Când suntem iritabili, ceva care de obicei ne indispune ajunge să ne înfurie, iar ceva care ne-ar enerva un pic mai mult

ajunge se ne facă de-a dreptul furibunzi. Furia din timpul unei dispoziții iritabile durează mai mult şi este mai greu de gestionat. Nimeni nu ştie cum se poate ieşi dintr-o astfel de dispoziție; uneori ajută dacă ne implicăm în activități care ne plac mult, dar nu întotdeauna are efect. Sfatul meu, dacă recunoaşteți că vă aflați într-o stare iritabilă, e să evitați contactul cu oamenii. Cel mai adesea, dispoziția nu este evidentă decât când avem prima explozie de furie, după care realizăm că ceea ce s-a întâmplat este din cauza propriei iritabilități.

Având în vedere că acest capitol scoate atât de mult în evidență importanța managementului furiei, ar putea părea că furia nu este folositoare sau adaptativă. Poate că ea a fost adaptativă pentru strămoşii noştri care erau vânători sau culegători, dar nu şi pentru noi. Acest tip de gândire ignoră mai multe funcții utile ale furiei. Ea ne poate motiva să oprim sau să schimbăm ceea ce ne-a determinat sentimentul de furie. Furia față de nedreptate motivează acțiuni care determină schimbări.

Nu este util doar să preiei furia unei alte persoane sau să nu-i răspunzi deloc. Dacă vrem să înceteze, persoana care atacă trebuie să învețe că ceea ce a făcut a provocat neplăceri. Să vă dau un alt exemplu. Matthew şi fratele lui, Martin, au talente şi abilități diferite. Amândoi se simt blocați la locurile lor actuale de muncă. Ei îl întâlnesc pe Sam, care are multe contacte în lumea afacerilor şi care l-ar putea ajuta pe oricare dintre cei doi să-şi găsească un loc de muncă mai bun. Matthew a dominat discuția, întrerupându-l pe Martin, nelăsându-i acestuia şanse egale de a profita de oportunitățile conversației. Martin este frustrat şi devine nervos. Spune: „Turui ca o meliță; lasă-mă şi pe mine să spun ceva." Dacă spune acest lucru cu furie în voce sau pe față, nu i-ar face o bună impresie lui Sam. Chiar dacă l-ar opri pe Matthew, ar plăti un preț pentru că folosirea cuvântului *„meliță"* este o insultă. Matthew ar contraataca şi ar pierde amândoi ajutorul lui Sam.

Dacă Martin devine conştient de furia lui înainte de a vorbi, dacă recunoaşte că, deşi Matthew este incorect, motivația lui nu este de a-şi răni fratele, atunci acesta din urmă ar reacționa altfel. I-ar putea spune lui Sam: „Ai auzit foarte multe despre interesele lui Matthew, dar înainte să pleci aş vrea să mă asigur că am ocazia să-ți descriu şi situația mea". Mai târziu îi poate spune lui Matthew că a înțeles cât de importantă a fost pentru el întâlnirea, dar că i s-a părut că s-a lungit prea mult, uitând că şi el, Martin, avea nevoie de acest timp. Dacă Martin o poate spune degajat, cu puțin umor, există şanse mai mari ca Matthew să învețe ceva din această situație. Dacă incorectitudinea şi nepăsarea nu-i sunt caracteristice lui Matthew, Martin poate să aleagă, de asemenea, nici să nu mai discute despre acest lucru. Dacă însă incorectitudinea şi nepăsarea *sunt* definitorii pentru Matthew, Martin ar vrea cu siguranță să scoată în evidență cât de incorect a fost fratele său. Dacă o va face cu furie, l-ar putea impresiona pe Matthew prin seriozitatea acestei probleme, dar e posibil să genereze o apărare furioasă şi niciun progres nu ar mai avea loc.

Partea de mesaj pe care trebuie s-o receptăm din furia noastră este „Ce anume mă face furios?" Nu e mereu evident; nu întotdeauna aşteptările ne sunt confirmate; am trecut cu toții prin momente în care am „văzut roşu înaintea ochilor", când am devenit furioşi față de cineva care nu ne-a ofensat, ca rezultat al propriei frustrări. Furia direcționată apare şi când altcineva ne-a enervat, dar nu ne putem exprima furia împotriva acelei persoane, revărsând-o, în schimb, către o victimă mai uşor de lovit.

Furia ne spune că ceva trebuie schimbat. Dacă vrem să producem schimbarea într-un mod cât mai eficient, e

necesar să ne cunoaştem sursa furiei. A fost o ingerinţă în ceea ce am vrut să facem, o ameninţare, o insultă, o respingere, furia celeilalte persoane sau o acţiune greşită? A fost percepţia noastră corectă sau am avut o dispoziţie irascibilă? Putem face ceva ca să reducem sau să eliminăm suferinţa? Va duce dezlănţuirea furiei la eliminarea cauzei acesteia?

Deşi furia şi frica apar frecvent în aceeaşi situaţie, ca răspuns la aceleaşi ameninţări, furia poate fi folositoare în a reduce frica şi a furniza energia necesară mobilizării la acţiune pentru a face faţă pericolului. Frica a fost definită ca o alternativă la depresie, prin învinovăţirea celorlalţi în locul propriei persoane pentru problemele înfruntate. Nu este însă sigur că acesta este adevărul, întrucât furia poate apărea concomitent cu depresia.[124]

Furia îi informează pe ceilalţi asupra problemelor. Ca toate emoţiile, furia are semnale foarte puternice, atât în voce, cât şi pe chip. Dacă o altă persoană este sursa furiei, expresia noastră îi spune acelei persoane că ceea ce face este neplăcut. Ne poate fi de ajutor ca ceilalţi să ştie acest lucru. Nu întotdeauna, bineînţeles; dar natura nu ne-a echipat cu un întrerupător pentru oprirea tuturor emoţiilor noastre atunci când am prefera să nu le avem.

Aşa cum unor persoane le place să fie triste, altora le place să fie furioase.[125] Ei caută conflictul; schimburile ostile şi atacurile verbale sunt excitante şi satisfăcătoare. Unii caută chiar bătaia. După un schimb reciproc de furie viguroasă, intimitatea poate fi stabilită sau restabilită. Unele cupluri căsătorite descoperă că, după o ceartă

[124] Vezi Izard, C. 1972. *Patterns of Emotions*. San Diego, Calif.: Academic Press. Despre depresie şi furie, vezi Harmon-Jones, E. 2004. „On the relationship of anterior brain activity and anger: Examining the roles of attitude toward anger." *Cognition and Emotion*, 18: 337-361.

[125] Harmon-Jones, „On the relationship of anterior brain activity and anger".

puternică sau chiar violentă, relaţia lor sexuală este mult mai plăcută şi mai pasională. Pe de altă parte, există persoane cărora experimentarea furiei li se pare extrem de toxică şi care fac orice ca să evite să devină furioase.

Aşa cum pentru fiecare emoţie există o dispoziţie alimentată de emoţia respectivă, precum şi o tulburare afectivă specifică, la fel există şi o trăsătură de personalitate în care fiecare emoţie joacă un rol central. În furie această trăsătură o reprezintă ostilitatea. Cercetarea mea despre ostilitate s-a concentrat pe semnalele ostilităţii şi pe consecinţele ei asupra sănătăţii.

În primul studiu,[126] colegii mei şi cu mine am încercat să aflăm dacă există vreun indiciu al expresiei faciale care să determine dacă un individ aparţine personalităţii de tip A sau B. Această distincţie, care nu mai e la fel de populară cum era acum cincisprezece de ani, când am început cercetarea, presupunea identificarea acelor indivizi a căror agresivitate, ostilitate şi lipsă de răbdare îi făcea candidaţi pentru bolile de inimă (tipurile A). Spre deosebire de aceştia, tipul B este mult mai relaxat. Cercetări mult mai recente au arătat că ostilitatea este cel mai important factor de risc pentru aceste boli. Persoanele ostile sunt mult mai predispuse să fie mai furioase şi acesta a fost subiectul pe care am vrut să-l verificăm în studiul de faţă.

Am examinat expresiile faciale ale directorilor de nivel mediu dintr-o companie mare, care fuseseră deja clasificaţi de către experţi în A şi B. Cu toţii au fost supuşi unui interviu uşor provocator, în care intervievatorul le-a crescut puţin frustrarea. Tehnicienii au folosit tehnica pe care eu şi colegul meu Wally Friesen am dezvoltat-o pentru a măsura mişcările

[126] Chesney, M.A., Ekman, P., Friesen, W.V., Black, G.W. & Hecker, M.H.L. 1990. „Type A behavior pattern: Facial behavior and speech components." *Psychosomatic Medicine*, 53: 307-19.

faciale — Sistemul de Codificare a Acțiunii Faciale (FACS). Așa cum am explicat în primul capitol, această tehnică nu măsoară în mod direct emoțiile, ci măsoară obiectiv toate mișcările faciale musculare. Tehnicienii care au folosit măsurătoarea FACS nu au știut cine era de tip A și cine era de tip B. Au vizionat în mod repetat și au încetinit casete video pentru a identifica mișcările musculare faciale. Analizând rezultatele, am descoperit că o expresie anume — reprezentând o furie parțială pe care am denumit-o *căutătură* (ilustrată mai jos), în care sprâncenele sunt lăsate în jos, iar pleoapele superioare sunt ridicate — era prezentă mult mai frecvent la tipurile A decât la B.

Era doar o privire, nu o expresie completă de furie, probabil din cauză că tipurile A încercau să diminueze orice semnal al propriei furii. Acești directori erau persoane sofisticate; știau că trebuiau să încerce să nu pară furioși. O altă posibilitate este că erau doar iritați și, pentru că furia lor nu era intensă, nu a fost înregistrată pe toată fața.

„CĂUTĂTURĂ"

O limitare majoră a acestui studiu — faptul că nu știam ce se întâmpla cu inima lor când acești oameni aveau acea căutătură — a fost remediată în următorul

nostru studiu. Fosta mea studentă, Erika Rosenberg, și cu mine am examinat pacienți ce fuseseră diagnosticați deja cu probleme cardiovasculare serioase. Erau vulnerabili la ceea ce se numește episod *atac ischemic*, în timpul căruia inima nu primește suficient oxigen pentru o anumită perioadă. Când se întâmplă acest lucru, cei mai mulți oameni simt o durere în piept, *angină*, ceea ce le spune că trebuie să se oprească din ceea ce fac fiindcă riscă un atac de cord. Pacienții pe care îi studiam avuseseră ischemie silențioasă, fără durere, fără avertismente despre faptul că inima lor nu primea suficient oxigen.

În acest studiu colectiv[127] implicând echipa de cercetare a lui James Blumenthal de la Duke University, pacienții au fost înregistrați video în timpul unui interviu ușor provocator. De data aceasta, a fost obținută o măsurare continuă a problemelor de circulație sangvină printr-un dispozitiv lipit de pieptul lor, care producea o fotografie a inimii în timp ce vorbeau. Le-am măsurat expresiile faciale de-a lungul a două minute în care ei răspundeau la întrebări despre cum se descurcau în viața lor cu furia.

Aceia care au devenit ischemici au prezentat pe figură o expresie de furie totală sau parțială mult mai frecvent decât pacienții care nu aveau probleme cardiovasculare. Prezența furiei pe fața lor atunci când vorbeau despre frustrări din trecut sugerează că retrăiau acea furie. Furia, după cum știm din alte cercetări, accelerează pulsul cardiac și crește presiunea sângelui. Este ca și cum ai alerga în sus pe niște scări; nu e cazul să o faci

[127] Rosenberg, E.L., Ekman, P., Jiang, W., Babyak, M., Coleman, R. E., Hanson, M., O'Connor, C., Waugh, R. & Blumenthal, J.A. 2001. „Linkages between facial expressions of emotion in transient myocardial ischemia." *Emotion*, 1: 107-15. Rosenberg, E.L., Ekman, P. & Blumenthal, J.A. 1998. „Facial expression and the affective component of cynical hostility." *Health Psychology*, 17: 376-80.

dacă suferi de o boală de inimă. Cei care nu s-au enervat erau mai puțin predispuși să sufere de inimă.

Înainte de a explica de ce credem că am obținut aceste date, dați-mi voie să clarific că studiul nu a demonstrat că furia cauzează boli ale inimii. Alte studii[128] au descoperit că fie ostilitatea (ca trăsătură de personalitate), fie emoția furiei (nu e sigur despre care din cele două este vorba) reprezintă unul din factorii de risc ce determină boli ale inimii, dar noi nu ne-am ocupat de acest lucru. Am aflat totuși că, în cazul persoanelor care au deja o boală de inimă, furia le crește riscul de a deveni ischemici, ceea ce le crește riscul unui atac de cord. În continuare, să aflăm de ce s-au înfuriat acești oameni când vorbeau despre momentele de furie din trecut și de ce acest lucru a fost riscant pentru sănătatea lor.

Cu toții discutăm despre emoții pe care nu le simțim în prezent. Povestim cuiva despre un eveniment trist, despre un moment din trecut în care ne-am înfuriat, în care ne-am speriat și așa mai departe. Uneori, când descriem un eveniment emoțional, începem să retrăim emoția respectivă. Acest lucru cred că s-a întâmplat persoanelor care au devenit ischemice. Ele nu au putut vorbi despre momente de furie fără să nu se înfurie din nou, fără a-și elibera furia. Din păcate, este foarte periculos pentru cei cu boli de inimă. De ce li s-a întâmplat

[128] Barefoot, J.C., Dahlstrom, W.G. & Williams, R.B. 1983. „Hostility, CHD incidence, and total mortality: A 25-year follow-up study of 255 physicians." *Psychosomatic Medicine*, 45: 59-63. Williams, R. B., Haney, L.T., Lee, K.L., Kong, Y., Blumenthal, J. & Whalen, R. 1980. „Type A behavior, hostility, and coronary atherosclerosis." *Psychosomatic Medicine*, 42: 539-49. Ironson, B., Taylor, C.B., Boltwood, M., Bartzokis, T., Dennis, G, Chesney, M., Spitzer, S. & Segall, G.M. 1992. „Effects of anger on left ventricular ejection fraction in coronary artery disease." *American Journal of Cardiology*, 70: 281-85. Mittleman, M.A., Maclure, M., Sherwood, J.B., Mulry, R.P., Tofler, G.H., Jacobs, S.C., Friedman, R., Benson, H. & Muller, J.E. 1995. „Triggering of acute myocardial onset by episodes: Determinants of myocardial infarction onset study investigators." *Circulation*, 92: 1720-25. Rosenberg, „Linkages."

numai unor persoane, nu și celorlalte? De ce anumiți oameni retrăiesc experiențe de furie din trecut, iar alții nu? Probabil că, pentru cei cu personalitate ostilă, furia este ușor de provocat, gata să iasă la suprafață cu orice ocazie. Amintirea întâmplărilor furioase care reinstituie sentimentele de la acel moment din trecut reprezintă atât un semn, cât și o manifestare a personalității ostile.

Lăsând la o parte persoanele ostile, mulți descoperim că, atunci când începem să relatăm o experiență emoțională din trecut, o retrăim. Probabil că asta se întâmplă atunci când experiența n-a fost terminată. De exemplu, o soție se enervează pe soțul ei fiindcă a venit târziu acasă fără să-i fi dat de știre. Dacă cearta s-a terminat fără ca ea să fie mulțumită de cum a fost primită plângerea ei (el nu și-a cerut scuze, nu a explicat de ce nu a putut suna, nu i-a promis că nu se va mai întâmpla), probabil că va retrăi experiența mai târziu. Vrând să ridice din nou problema pentru că acum ar fi capabilă să o discute la rece, ar putea descoperi că furia îi revine. Acest lucru se mai întâmplă chiar și când un eveniment a fost rezolvat, dacă a existat un istoric al altor evenimente furioase neclarificate, creând un stoc de resentimente ce așteaptă să fie reînviate.

Nu vreau să sugerez că e imposibil să descrii o experiență furioasă fără a deveni din nou furios. Acest lucru e posibil dacă nu există o povară anterioară și dacă evenimentul respectiv a fost soluționat. E posibil, chiar și atunci când discutăm despre un eveniment emoțional trecut, să folosim o expresie parțială de furie pentru a ilustra cum ne-am simțit. De exemplu, îi pot spune soției mele cât de frustrat și de furios am fost când am avut de rezolvat niște probleme cu Fiscul și am fost redirecționat de la o căsuță vocală la alta. Să presupunem că mi-am exprimat furia către funcționarul care în final m-a preluat și care mi-a prezentat cele mai mulțumitoare scuze. Aș

putea prezenta un element de furie pe chip — şi numesc acest lucru expresie *referențială*.[129]

O expresie referențială apare într-o emoție pe care cineva nu o simte acum; e asemănător cu a rosti cuvântul *furie* doar cu chipul. Expresia trebuie să fie transformată, aşa încât persoana care o vede să nu fie încurcată şi să creadă că celălalt e furios în prezent. De obicei, expresia referențială e realizată prin folosirea, într-un interval foarte scurt, doar a unei părți din expresie. O expresie referențială de furie implică doar ridicarea pleoapelor superioare, presarea buzelor sau ridicarea sprâncenelor. Dacă sunt folosite mai multe elemente, acest lucru nu numai că ar stârni confuzie, dar ar putea reinstaura furia. Aşa cum ar fi trebuit să descoperiți prin imitarea expresiilor descrise în capitolul anterior, dacă faceți toate mişcările musculare specifice unei emoții, emoția va începe să îşi facă apariția.

VIOLENȚA

Aşa cum fiecare emoție are o dispoziție înrudită, alimentată de acea emoție, pentru fiecare emoție există o stare psihopatologică înrudită, în care respectiva emoție joacă un rol important. Expresia *tulburare emoțională* reflectă acest lucru. Tulburarea corespunzătoare pentru tristețe şi agonie este depresia. În depresie, emoțiile sunt copleşitoare, iar oamenii deprimați nu-şi mai pot regla tristețea şi agonia, fapt care invadează şi afectează toate aspectele vieții lor. Tulburarea în care furia este atât de necontrolată încât interferează cu viața persoanei

[129] Ekman, P. 1979. „About brows: Emotional and conversational signals." În M. von Cranach, K. Foppa, W. Lepenies, & D. Ploog (eds.), *Human Ethology*. New York: Cambridge University Press. Vezi paginile 169-248.

se manifestă la cei ce prezintă anumite forme de violență.

Nu există un consens general asupra a ceea ce constituie violența. Câțiva cercetători consideră atacul verbal, insultele şi ridiculizarea drept forme de violență, iar cercetările lor nu-i examinează în mod separat pe cei care se angajează strict în atacuri verbale, respectiv pe cei care recurg la atacul fizic. De asemenea, există comportamente agresive care nu implică violență fizică (de exemplu, a fi exagerat de insistent sau de dominant). Mulți cercetători nu separă agresivitatea nici de violența fizică, nici de abuzul verbal. Apoi, există cazurile celor care distrug o proprietate în timpul unui act violent, spărgând scaune, pahare şi aşa mai departe. Nu ştim dacă asta se întâmplă pornind de la aceleaşi cauze (acelaşi tip de educație, de exemplu) sau dacă sunt mediate de aceeaşi activitate cerebrală. Dacă lucrurile ar sta aşa, ne putem aştepta ca persoanele abuzive verbal să fie agresive şi în plan fizic. Această legătură e posibilă, dar sunt şi persoane care prezintă doar una din cele două forme de violență. Ar fi înțelept ca în acest punct al studiului nostru despre violență să-i examinăm separat pe cei care se angajează doar într-un abuz verbal, pe cei care prezintă doar comportamente agresive, dar nu şi abuzive (realizez că nu este întotdeauna o distincție uşoară), respectiv pe cei care prezintă violență fizică. Numai aşa putem afla dacă reacțiile lor au aceleaşi cauze şi dacă o formă de violență este un pas către o altă formă de agresivitate.

Chiar dacă ne restrângem atenția la violența fizică, există multe tipuri de luat în calcul, doar câteva dintre ele purtând semnele unei tulburări emoționale. Societatea consideră utile anumite acte violente. Toată lumea, cu excepția pacifiştilor, consideră că războiul este uneori justificabil. Sunt de asemenea situații în care violența individuală este justificabilă. Când un polițist omoară

pe cineva care amenință viața unor copii ținuți ostatici, puțini vor avea obiecții împotriva violenței polițistului, mai ales dacă cel împușcat ucisese deja unul sau mai mulți copii. Nu doar poliția are justificare pentru omor; cei mai mulți ar fi de acord că un individ poate fi violent dacă acest lucru este necesar pentru salvarea vieții membrilor familiei sau chiar a unor străini. Putem înțelege (deşi nu o aprobăm mai deloc) violența care nu previne acte mai grave de violență, ci doar e motivată de răzbunare.

Într-o discuție despre aceste idei cu prietena şi colega mei Helena Cronin,[130] filosof evoluționist, ea a specificat faptul că, în toate culturile şi în toate epocile istorice pe care le cunoaştem, anumite forme de violență au fost considerate justificate. Infidelitatea, suspiciunea de infidelitate şi amenințarea respingerii din partea unui partener sexual sunt cele mai frecvente cauze ce duc la crimă, iar bărbații ucid femei mult mai frecvent decât îi ucid femeile pe bărbați. Cronin, împreună cu alți gânditori evoluționişti, atribuie acest lucru nesiguranței masculine, aproape imposibil de evitat, de a şti dacă el e cu adevărat tatăl fiecărei progenituri. În acord cu acest punct de vedere, unul dintre cele mai ample studii despre omucidere a arătat că unul din şase omoruri este al unuia dintre soți, femeile reprezentând trei sferturi din victime. Spre surprinderea mea, uciderea soțului/soției este la fel de răspândită la cuplurile căsătorite legal, în toate stadiile relației şi în toate mediile sociale şi economice.[131]

Crima în scopul răzbunării unui tratament incorect al unui şef este de asemenea comisă mult mai des de

[130] Vezi cartea excelentă a Helenei Cronin, *The Ant and the Peacock: Altruism and Sexual Selection from Darwin to Today*. 1991. New York: Cambridge University Press.

[131] Raport al Serviciului Penitenciarelor din Canada, citat de Gayla Swihart, John Yuille & Stephen Porter în *The Role of State-Dependent Memory in „Red-Outs."*

către bărbați decât de femei, din cauza importanței uriaşe pe care o au ierarhiile pentru bărbați. Ca să nu ne îndepărtăm prea mult de subiectul nostru, care este violența ca produs al unei tulburări emoționale, vreau să spun că gândirea evoluționistă ne ajută să înțelegem de ce apar anumite forme de violență, cine comite aceste acte violente şi cum se face că ele pot fi acceptate de comunitate. Aceste forme de violență sunt regretabile şi chiar sunt pedepsite de lege, dar este puțin probabil ca acest gen de violență, care a avut o valoare adaptativă de-a lungul evoluției noastre, să fie rezultatul unei tulburări emoționale.

O diferență majoră între acțiunile violente constă în premeditarea sau impulsivitatea ce poate sta la baza lor. Ambele pot fi normale sau chiar acceptate social. Să ne gândim că un prizonier, ştiind că agresorul lui a ucis deja un alt captiv, plănuieşte cu atenție atacul asupra potențialului său ucigaş. Aceasta este violență premeditată, dar nu patologică şi este aprobată de către societate. Poate fi mai puțin evident că violența impulsivă este acceptată social, dar şi aceasta are un loc. Când fiica mea, Eve, era copil obişnuia să fugă în stradă fără a se asigura dacă veneau maşini înspre ea. Am atenționat-o asupra acestui lucru de câteva ori, dar ea vedea asta ca pe un joc, cred, o modalitate de a-l supăra pe tatăl ei. Într-o zi, am reuşit s-o salvez doar prin simplul fapt că am fost foarte rapid. Fără să mă gândesc, acționând pe baza unui impuls, am lovit-o şi am țipat la ea să nu mai facă niciodată aşa ceva. A fost singura dată când am lovit-o. Deşi unele persoane dezaprobă actul meu violent, fiica mea nu a mai alergat în stradă niciodată. Mai mult de 90% dintre părinți aplică pedepse fizice copiilor lor preşcolari.[132]

[132] Raportul Laurei Helmuth asupra descoperirilor sociologului Murray Straus de la Universitatea din New Hampshire, în Helmuth L. 2000. „Has America's tide of violence receded for good?" *Science*, 289: 585.

Am dat exemple de violență premeditată și impulsivă, dar există și versiuni anormale pentru fiecare din cele două. Criminalii, violatorii și torționarii își plănuiesc acțiunile cu grijă, selectându-și victima, amplasamentul și metodele. Există, de asemenea, soți care recurg la bătaie în mod impulsiv, care lovesc fără avertisment și fără planificare. Atât cercetările asupra personalității[133], cât și studiile activității cerebrale[134] au descoperit diferențe între violența impulsivă și cea premeditată. În mod clar, amândouă trebuie luate în considerare, deși unele cercetări nu au făcut această distincție. Deși e important să se ia în calcul dacă violența a fost impulsivă sau premeditată, acest lucru nu este suficient pentru a contura mai clar violența anormală.

Încă un ingredient necesar este faptul că această violență (cea anormală) este, de asemenea, antisocială — neacceptată de societate — dar nu implică mereu o tulburare mentală. Câțiva cercetători au susținut că violența antisocială comisă în grupuri în perioada adolescenței nu trebuie să fie considerată o tulburare mentală, iar dovezile sugerează că mulți dintre cei care prezintă astfel de comportamente nu mai sunt violenți la vârsta adultă.[135] A fi pur și simplu antisocial nu reprezintă un semn pentru nicio boală mentală, chiar dacă apare la vârsta adultă. Violența instrumentală, cum e cea utilizată pentru obținerea banilor, deși împotriva legii,

[133] Davidson, R.J., Putnam, K. M. & Larson, C.L. 2000. „Dysfunction in the neural circuitry of emotion regulation — a possible prelude to violence." *Science*, 289: 591-94.

[134] Raine, A. 1970. „Antisocial behavior in psychophysiology: A biosocial perceptual and a prefrontal dysfunction hypothesis." În D.M. Stoff, J. Breiling & J. D. Maser (eds.), *The Handbook of Antisocial Behavior*. New York: John Wiley & Sons. Vezi paginile 289-303.

[135] Vezi discuția lui Michael Rutter despre descoperirile altor cercetători asupra delincvenței limitate la adolescenți și despre debutul delincvenței la adolescenți în introducerea la cartea sa, *Genetics of Criminal and Antisocial Behavior*. 1996. New York: John Wiley & Sons.

poate să nu fie un semn pentru ceea ce este denumit ca „tulburare de personalitate antisocială", dacă persoana provine dintr-o subcultură care susține un astfel de comportament. Violența antisocială este necesară, cred, dar nu suficientă pentru a identifica violența produsă de o tulburare emoțională. Aș adăuga cerința nu întotdeauna ușor de determinat potrivit căreia violența să nu aibă un suport social (de exemplu: violența bandei) și să fie disproporționată, fie că există sau nu o provocare.

Violența antisocială care rezultă dintr-o tulburare emoțională poate fi cronică sau poate reprezenta un incident singular, unic în viață. Persoana violentă are ulterior regrete sincere sau nu simte nicio părere de rău. Persoana violentă poate acționa cu sânge rece sau sub influența orbitoare a furiei. Obiectivul violenței poate fi selectat cu atenție sau ales la întâmplare. Violența poate include sau nu tortură. Presupun că cercetarea trebuie să țină cont de toate aceste lucruri, căutând să afle dacă există cauze și factori de risc diferiți pentru variatele forme de violență antisocială. Din păcate, acest lucru nu s-a întâmplat, după cum se observă în manualul de diagnostic psihiatric, *DSM-IV*, care identifică tulburarea explozivă intermitentă (TEI) ca având drept element esențial: „apariția de episoade distincte de incapacitate de a rezista impulsurilor agresive, ceea ce duce la acte agresive grave sau la distrugerea proprietății (...) Gradul de agresivitate exprimată în timpul unui episod este în mod flagrant disproporționat față de orice provocare sau stresor psihosocial precipitant (...) Individul poate descrie episoadele agresive ca «perioade» sau «atacuri», în care comportamentul exploziv este precedat de un sentiment de tensiune sau de excitație și este urmat imediat de o senzație de ușurare"[136]. Deși recomand această definiție

[136] Asociația Americană de Psihiatrie. 2003. *Manual de diagnostic și statistică a tulburărilor mentale*. Ed. a IV-a. Text revizuit (DSM-IV-TR).

pentru un anume tip de violență — ironică, serioasă, mult exagerată față de o provocare — este greșit să combinăm violența împotriva oamenilor cu distrugerea proprietății fără dovezi că provin din aceleași cauze. Doar că nu există nicio modalitate de a afla cum stau lucrurile atâta timp cât cele două genuri de agresivitate apar asociate.

Deși cercetările asupra violenței nu lucrează de obicei cu distincții atât de precise ca cele sugerate de mine, există dovezi că violența are cauze multiple. Stresul în copilăria timpurie, o educație parentală deficitară, leziuni ale craniului sau factori genetici, toate acestea au fost asociate cu mai multe tipuri de violență.[137] Este prea devreme pentru a putea spune care dintre aceste cazuri sunt cele mai importante pentru fiecare dintre tipurile de violență. E posibil ca, atunci când distincțiile vor fi clar trasate, să fie descoperite mai multe cauze. De exemplu, chiar dacă ne-am limita la studierea violenței fizice cronice, antisociale, care nu presupune tortură, ci doar un singur act brutal, înfăptuit de o singură persoană furioasă, fără să fi fost provocată aproape deloc, un act impulsiv îndreptat împotriva unei ținte selectate, existând chiar regrete ulterioare, nu vom avea șanse să găsim o singură cauză.

RECUNOAȘTEREA FURIEI DIN NOI ÎNȘINE

Să analizăm acum felul în care simțim furia. E necesar să fim furioși chiar în acest moment pentru a ne

București: Editura Asociației Psihiatrilor Liberi din România. Vezi paginile 663-664.

[137] Pentru treceri în revistă ale acestor aspecte, vezi secțiunea specială a ediției din 28 iulie 2000 a revistei *Science* [289 (28): 569-94]. De asemenea, pentru o sinteză bună a diferitelor abordări ale comportamentului antisocial, vezi Stoff, D.M., Breiling, J. & Maser, J.D. 1997. *The Handbook of Antisocial Behavior*. New York: John Wiley & Sons.

putea compara sentimentele cu ceea ce s-a descoperit în legătură cu senzațiile de furie. Nu mă aștept ca simpla privire a fotografiei conflictului canadian sau a lui Maxine Kenny să vă trezească sentimente de furie. E o diferență importantă între tristețe/agonie și furie. Chiar și o fotografie a agoniei unui străin ne declanșează îngrijorarea, dar nu se întâmplă la fel și în cazul furiei. E nevoie de mai mult pentru a simți furia. Dacă ați fi fost acolo, dacă acea furie ar fi fost îndreptată către dumneavoastră, ați simți fie furie, fie frică, dar vederea unor fotografii nu va produce acest efect. Într-o modalitate similară, simțim o îngrijorare empatică atunci când vedem pe cineva care se află în agonie sau în durere, fără să fie necesar să cunoaștem cauza, dar când vedem furie trebuie să cunoaștem sursa acesteia ca să putem empatiza cu persoana furioasă.[138]

Două modalități care vă pot permite să experimentați furia sunt utilizarea memoriei și realizarea unei expresii.

Încercați să vă amintiți un moment din viața dumneavoastră în care ați fost atât de furios că aproape ați lovit pe cineva (sau chiar ați făcut-o). Dacă acest lucru nu s-a întâmplat niciodată, atunci încercați să vă amintiți de un moment în care ați fost atât de enervat încât vocea dumneavoastră a fost mult mai ridicată și ați spus ceva ce ați regretat mai târziu. Întrucât rareori simțim furie pură, e posibil să vă fi fost teamă (de cealaltă persoană sau de pierderea controlului) sau să fiți dezgustat (de cealaltă persoană sau de dumneavoastră înșivă, fiindcă v-ați pierdut controlul). Poate ați încercat un sentiment pozitiv, precum triumful. Acum încercați să vă concentrați pe momentele în care ați fost pur și simplu înfuriați; încercați să retrăiți acele sentimente. Vă

[138] Vezi lucrarea interesantă a lui Peter Goldie. 2002. „Compassion: A natural, moral emotion." În *Deutsche Zeitschrift für Philosophie* (4): 199-211.

poate ajuta să vizualizați scena pe care v-ați amintit-o. Când apar acele sentimente, lăsați-le să crească cât de mult puteți. După ce au trecut aproximativ treizeci de secunde, relaxați-vă și analizați ceea ce ați simțit.

Merită să încercați să faceți mișcările descrise în exercițiul următor pentru a vă concentra pe modul în care este simțită furia pe chip. Mai mult decât atât, dacă sarcina memoriei nu a adus la suprafață nicio amintire, imitarea expresiei faciale poate da rezultate.

Imitați gesturile faciale ale furiei. (Puteți folosi o oglindă pentru a verifica dacă faceți toate mișcările musculare.)

- Trageți-vă sprâncenele în jos; fiți atenți să aveți colțurile interioare cât mai jos spre nas.
- În timp ce țineți sprâncenele în jos, încercați să deschideți larg ochii, astfel încât pleoapele de sus să se împingă în sprâncenele coborâte.
- Când sunteți convinși că faceți mișcările cu sprâncenele și cu pleoapele, relaxați partea de sus a feței și concentrați-vă pe partea inferioară.
- Apăsați-vă buzele împreunate și încordați-le; nu le încrețiți.
- Când sunteți siguri că faceți în mod corect mișcările din partea de jos a feței, includeți și partea superioară, lăsând în jos sprâncenele, apropiindu-le și ridicându-vă pleoapele superioare pentru a produce acea privire cu ochi măriți.

Senzațiile de furie implică sentimente de presiune, tensiune și căldură. Pulsul cardiac crește, la fel și respirația; presiunea sângelui urcă și fața se poate înroși. Dacă nu vorbiți, există o tendință de a mușca puternic, strângând din dinți și împingând bărbia înainte. Apare

de asemenea și impulsul de a vă mișca înainte, înspre ținta furiei. Acestea sunt senzații comune împărtășite de majoritatea oamenilor. Unele din ele pot fi simțite mai intens decât altele. Încercați acum din nou să simțiți furia (folosind fie memoria, fie exercițiul cu mișcările faciale — care a funcționat mai bine), observând dacă simțiți sau nu căldura, presiunea, tensiunea și senzația de buze strânse.

RECUNOAȘTEREA FURIEI LA CEILALȚI

Uitați-vă încă o dată la prima imagine din acest capitol. Ambii bărbați furioși au sprâncenele împreunate și trase în jos, ceea ce face parte din expresivitatea furiei. Bărbatul din dreapta are și el ochii ficși care marchează furia. În ambele chipuri furioase obrajii sunt încordați și dinții expuși. Buzele iau două poziții diferite la mânie. Pot fi deschise, cum sunt în acest caz, în formă pătrată sau rectangulară, sau închise, buzele apăsând una pe cealaltă.

În Papua Noua Guinee, când le-am cerut să-mi arate cum ar fi chipul lor dacă ar fi pe cale să lovească pe cineva, oamenii și-au strâns buzele puternic în timp ce-și mișcau brațele pentru a lovi cu un topor. Charles Darwin, cu mai mult de un secol în urmă, a remarcat că ne apăsăm buzele de fiecare dată când facem un efort fizic solicitant. Când le-am cerut celor din Noua Guinee să-mi arate cum ar fi fața lor dacă și-ar controla furia, ei și-au separat buzele ca și cum ar fi vorbit sau ar fi fost gata să spună ceva. Cu americanii din clasa de mijloc, am descoperit un tipar opus: ei își strângeau buzele când își controlau furia și le deschideau în cazul furiei necontrolate. Pentru acești americani, furia necontrolată

însemna să rănească prin cuvinte, nu cu pumnii, astfel că îşi presau buzele pentru a evita acest lucru şi a controla furia.

Cei doi protestatari din fotografie prezintă tipul de furie cu gura deschisă, în momentul de după lovirea unui poliţist. Presupun că în momentul de dinainte, chiar când respectivul îl lovea pe poliţist, buzele lui erau puternic strânse.

Este greu de identificat în imagine unul dintre cei mai importanţi indicatori ai furiei, deşi acesta este mai mult ca sigur prezent la ambii bărbaţi. Conturul roşu al buzelor devine mai îngust la mânie, buzele se subţiază. Această acţiune este foarte greu de inhibat şi trădează furia chiar şi atunci când nu există alte semne. Am descoperit că este unul dintre primele semnale ale furiei, care apare când cineva încă nu este conştient de faptul că e furios. Aproape oricine a trecut prin situaţia în care altcineva a remarcat că este furios înainte ca el însuşi să realizeze acest lucru. O persoană răspunde de obicei la un semn subtil de pe chip, la creşterea forţei vocale sau a intensităţii vocii. Întrucât buzele devin mai subţiri la furie, putem reacţiona eronat la cei care au buze subţiri, ca şi cum ar fi morocănoşi, reci sau ostili.

Uitaţi-vă din nou la imaginea ce o înfăţişează pe Maxine Kenny. Sprâncenele ei sunt trase în jos, împreunate, iar ochii holbaţi. Buzele sunt despărţite, iar bărbia adusă în faţă, un semn comun pentru furie, ceea

ce poate fi sursa expresiei specifice boxerilor necugetaţi care ies cu capul la înaintare. Nu am nicio idee de ce această mişcare este în mod frecvent parte a unei expresii de furie, dar sunt convins că aşa este.

Am fotografiat această femeie tânără în satul din Noua Guinee, unde mă stabilisem. Deşi nu ştia ce este un aparat de fotografiat, în mod evident ea şi-a dat seama că eram atent la ea şi i s-a părut că această atenţie nu e bine-venită. De obicei, răspunsul la o astfel de atenţie este stânjeneala, dar în acest caz în mod clar răspunsul nu a fost acesta. Presupun că, acordându-i atenţie unei femei singure în public, am încălcat o regulă în acea societate şi ne-am pus în pericol pe amândoi, dar nu sunt sigur de acest lucru.

Am încercat în mod deliberat să provoc diverse emoţii acestor oameni, înregistrând totul pe cameră pentru analize ulterioare. Într-o zi mi-am îndreptat cuţitul de cauciuc pe care l-am adus cu mine special pentru acest scop către un băiat, dar el a văzut imediat ce era, iar filmul surprinde surpriza iniţială, după care amuzamentul băiatului. Pentru siguranţa mea proprie, m-am decis să nu provoc din nou furie şi nu am mai văzut niciodată momente de furie printre aceşti oameni. Deşi erau o cultură paşnică, se enervau, dar nu în mod deschis, sau cel puţin nu când eram eu prin preajmă. Aceasta e singura fotografie spontană din cultura respectivă pe care o am cu cineva care este furios.

Imaginea arată foarte bine ochii holbaţi de furie, cu sprâncenele trase în jos, împreunate. Femeia îşi strânge de asemenea şi buzele. Femeia din stânga are doar sprâncenele trase în jos şi împreunate. Această expresie în sine, fără *ochii* holbaţi, poate fi interpretată în mai multe feluri. Expresia este produsă de ceea ce Darwin a numit muşchiul dificultăţii. El a observat, la fel ca mine, că orice tip de dificultate, mentală sau fizică, determină

FURIE REPRIMATĂ

contractarea acestui muşchi, trăgând în jos şi împreunând sprâncenele. Perplexitatea, confuzia, concentrarea, hotărârea — toate pot fi sugerate prin acest gest. Apare de asemenea şi când cineva se află într-o lumină puternică, sprâncenele acţionând ca un paravan pentru soare.

Nu am reuşit să găsesc fotografii de ştiri care arată o furie mai reţinută, aceea pe care o întâlnim în viaţa cotidiană, înainte ca furia să scape de sub control. Totuşi, pot exista dovezi importante ale furiei prin schimbări foarte mici ale feţei, după cum arată această fotografie pe care mi-am făcut-o singur acum douăzeci de ani, când încercam să produc o expresie fără a-mi mişca niciun element al feţei. M-am concentrat pe încordarea muşchilor fără ca aceştia să se contracte, într-un mod care să fie suficient pentru mişcarea pielii. Mi-am încordat întâi muşchii sprâncenelor, care atunci când se contractă împing sprâncenele în jos şi le aduc împreună. Apoi mi-am încordat muşchii care ridică pleoapele superioare. În final, mi-am încordat muşchii buzelor, care s-au îngustat. Nu este un chip prietenos; este probabil o furie foarte controlată sau doar o expresie de enervare. Să revenim la pozele care surprind semnalele subtile ale furiei.

Să începem cu pleoapele şi sprâncenele. În fotografia A, pleoapele inferioare şi superioare sunt încordate. Poate fi un semn subtil al furiei controlate, sau doar o enervare uşoară. Poate să apară şi când nu există niciun fel de enervare, dar persoana încearcă literalmente sau la figurat să fie atentă la ceva sau se concentrează intens.

A B C

ATITUDINE NEUTRĂ

Imaginea C e fotografie compusă, făcută prin copierea unor sprâncene trase în jos şi uşor împreunate dintr-o altă fotografie (care nu apare aici) în fotografia neutră B, care este dată spre comparaţie. Imaginea C poate să fie de asemenea un semnal al furiei controlate sau al unei uşoare enervări. Poate apărea când o persoană se simte uşor perplexă, se concentrează sau are o dificultate. Despre care din aceste situaţii e vorba depinde de context.

D E F

Imaginea D prezintă combinaţia dintre două mişcări pe care le-aţi văzut deja. Sprâncenele sunt uşor lăsate în jos şi apropiate, iar pleoapele inferioare sunt uşor tensionate. Acestea din urmă nu sunt la fel de tensionate ca în fotografia A. Puteţi vedea că sunt tensionate prin

comparație cu imaginea neutră B, observând cum pleoapele inferioare au început să taie din marginea de jos a irisului. Este iarăşi posibil să fie vorba de perplexitate sau de concentrare, dar cel mai probabil este o furie controlată sau o enervare uşoară.

Imaginea E prezintă o acțiune adițională foarte importantă, ridicarea pleoapei de sus. Aceasta este o căutătură; în acest caz nu e aproape niciun dubiu că aceasta ar fi un semn de furie, o furie controlată, probabil. Am întâlnit acest lucru mai devreme, când am descris cercetarea asupra Tipului A de personalitate. Fotografia F prezintă combinația acestor trei acțiuni accentuate — sprâncene trase în jos, pleoape inferioare tensionate şi pleoape superioare ridicate. Acesta este un semn evident de furie.

G H

Acum să ne uităm la semnalele din maxilar şi buze. La mânie, falca este adesea împinsă înainte, ca în imaginea G. Aceasta a fost făcută prin copierea acestei mişcări (dintr-o altă poză care nu este arătată aici) în imaginea neutră B. Puteți vedea această falcă împinsă înainte în poza lui Maxine Kenny, deşi şi-a ridicat la rândul ei buza de sus, trăgând în jos buza inferioară.

În imaginea H buzele sunt împreunate strâns şi observăm o mică tensionare a pleoapei inferioare. Acest lucru se întâmplă în furia foarte uşoară sau în cazul

furiei care abia începe. Se mai întâmplă şi când ne gândim la ceva. La anumite persoane e un manierism fără nicio semnificație. Dacă nu ar exista acțiunea pleoapelor inferioare, ci doar presarea buzelor, expresia ar fi foarte ambiguă.

I J

În imaginea I, ambele buze sunt apăsate, ca în poza H şi, în plus, buza de jos este împinsă în sus. Aceasta poate fi o furie controlată sau o resemnare, iar unele persoane folosesc asta ca pe un semn că se gândesc, în timp ce la alte persoane este un manierism frecvent. Preşedintele Clinton avea frecvent această mişcare, ca manierism. În fotografia J, colțurile buzei sunt strânse, iar buza de jos este împinsă în sus. Când acest lucru apare singular, cum e aici, creează ambiguitate; poate avea oricare dintre semnificațiile fotografiei I. Întrucât este uşor asimetrică, poate conține şi un element de dispreț. Mai multe lucruri despre dispreț sunt explicate în capitolul 8.

Am folosit câteva imagini cu mine, realizate acum aproape treizeci de ani, pentru a arăta mişcările foarte importante prin care conturul roşu al buzelor este îngustat. Fotografiile L şi M arată acest lucru, iar imaginea K, pentru comparație, reprezintă momentul când buzele sunt relaxate. În poza M buzele sunt depărate, ca în timpul vorbirii. Această acțiune de îngustare a buzelor e

K

L

M

un semn foarte valid (şi timpuriu) al furiei; poate să mai semnifice o furie bine controlată. Este de asemenea greu de inhibat.

Ultima modalitate în care furia poate fi înregistrată în muşchii gurii ați văzut-o la demonstranții canadieni şi la Maxine Kenny; buza superioară este ridicată iar cea inferioară lăsată în jos, ambele fiind îngustate. Gura are o formă pătrățoasă.

CUM SĂ FOLOSIM INFORMAȚIA FURNIZATĂ DE EXPRESII

Să ne gândim cum ați putea folosi informația pe care o culegeți prin semnalele furiei discutate în acest capitol. Vreau să repet ce am spus în capitolul anterior, pentru că este un lucru de avut în vedere când trebuie să gestionăm furia (fiind, în acelaşi timp, mai important decât atunci când identificăm semne de angoasă sau tristețe): expresiile nu ne spun ce anume generează emoția, ci doar faptul că acea emoție există. Când vedem că cineva este nervos, nu ştim ce anume a provocat enervarea. Motivul este, desigur, evident în imaginile

cu demonstranții canadieni şi cu Maxine Kenny. Dar să presupunem că cineva are o expresie de furie când vorbim cu el sau cu ea. Este furia acestei persoane direcționată către noi? Este din cauza a ceva ce am făcut noi, acum sau în trecut, sau a ceva ce persoana respectivă crede că plănuim să facem? Este posibil ca furia să fie direcționată şi către interior? Este persoana furioasă față de sine însăşi? O altă posibilitate este ca furia să fie legată de un terț, de cineva menționat în discuție, sau de cineva care nu a fost menționat, dar care a apărut în mintea celui furios.

Nu avem cum să ştim lucrurile acestea doar din expresie. Uneori va fi evident din ceea ce s-a întâmplat, din ce s-a spus sau nu s-a spus, sau din ceea ce s-a întâmplat deja sau urmează să se întâmple. Alteori nu vom şti. A şti că persoana este furioasă este foarte important, întrucât furia este cel mai periculos sentiment pentru ceilalți, dar nu vom şti tot timpul cu certitudine dacă suntem chiar noi înşine ținta furiei.

Unele dintre cele mai subtile semne de furie (imaginile A, C sau D) pot fi de asemenea semne ale perplexității sau concentrării. Există şi expresii ale furiei din care nu reiese sigur dacă furia este slabă, la început sau controlată (fotografiile G, H, I, L şi M precum şi imaginea cu mine reprezentând furia reprimată). Voi reveni la ele mai târziu. Mai întâi, să ne concentrăm la ce ați putea face când identificați o expresie din care se vede clar şi nu există niciun dubiu că persoana este furioasă, ca în pozele E şi F. Am folosit aceleaşi exemple pe care le-am descris la sfârşitul capitolului anterior, astfel încât cititorul să poată vedea cât de diferite sunt posibilitățile când identificăm furia în comparație cu angoasa sau tristețea. Veți vedea, de asemenea, că ceea ce luați în considerare depinde în mare parte de relația cu persoana înfuriată, dacă sunteți şeful acelei

persoane, subalternul ei, prieten, iubit, părinte sau copil.

Majoritatea expresiilor emoționale durează aproximativ două secunde; unele sunt scurte de o jumătate de secundă, altele pot dura patru secunde, însă foarte rar durează mai mult sau mai puțin de atât. Durata unei expresii este de obicei dependentă de forța ei. Astfel, o expresie care durează mult semnalează de obicei un sentiment mult mai intens decât ar semnala o expresie mai succintă. Există totuși și excepții. O expresie foarte scurtă, intensă (pozele E și F) sugerează că persoana ascunde acea emoție; această ascundere poate fi rezultatul unui efort deliberat sau o refulare inconștientă. O expresie de scurtă durată nu ne spune dacă persoana își schimbă chipul în mod deliberat sau inconștient, ci numai faptul că emoția este ascunsă. O expresie mai puțin pregnantă ce durează mai mult (imaginile G, H, I, L, M și poza mea cu furia reprimată) este semnul unei emoții controlate în mod deliberat. Dacă una din acele expresii a apărut pentru numai o secundă sau o jumătate de secundă, e mai degrabă vorba despre un vag sentiment de furie sau despre o furie incipientă, decât despre o furie controlată. Lucrurile descrise în legătură cu durata unei expresii, modul în care se leagă de forța emoției, precum și dacă emoția este controlată sau slabă se aplică nu doar furiei, ci tuturor emoțiilor.

Să presupunem că anunțați pe cineva care se află în subordinea dumneavoastră că nu a fost promovat, iar acea persoană arată o expresie evidentă de furie. Dacă are o expresie precum în pozele E sau F sau chiar o expresie și mai puternică, probabil că individul știe că este furios, mai ales dacă acea expresie ar rămâne pe chipul lui mai mult de o fracțiune de secundă. Pentru că tocmai ați oferit o veste neplăcută, sunteți probabil ținta furiei sale, dar nu neapărat. Poate că este furios pe

sine însuși, pe faptul că n-a izbutit să facă ce era necesar pentru a obține promoția. Înainte ca el să vorbească, nu știți dacă e de părere că decizia a fost incorectă; chiar și când vă răspunde nu puteți ști sigur, fiindcă e posibil să creadă că nu e în interesul lui să vă spună cum se simte, cel puțin nu în clipa aceea. Dacă nu cunoașteți bine acea persoană, nu fiți siguri că stă să se gândească dacă dorește să-și manifeste furia (ceea ce eu numesc „atenție" emoțională); în cazul majorității oamenilor, aceasta nu este o capacitate prea dezvoltată. Așadar, ce faceți?

Puteți să-i ignorați expresia de furie, comportându-vă ca și cum nici n-ați remarcat-o, dar fiind precauți cu privire la ce mai spuneți și cum o spuneți. Nu e întotdeauna cazul să vreți să înfruntați pe cineva furios spunându-i ceva de genul: „De ce ești furios pe mine?" sau chiar adresându-i întrebarea mai puțin conflictuală: „Ești furios?" Asemenea remarci sunt o invitație pentru ca cineva să spună ceva răutăcios sau să se comporte într-un mod furios, or, nu acesta este obiectivul dumneavoastră sau al persoanei furioase. A nu se înțelege că plângerile și ofensele trebuie ignorate, dar pot fi discutate cu mai multă eficiență când momentul de furie a trecut. O versiune mai bună a întrebării: „De ce ești nervos pe mine?" ar fi: „Decizia mea poate că te-a înfuriat și îmi pare rău. Spune-mi dacă pot face altceva care te-ar ajuta". Cu acest răspuns mai degrabă îi recunoașteți furia decât să i-o provocați și vă arătați interesul în a vedea dacă puteți fi de ajutor în ciuda deciziei dumneavoastră nedorite.

Revenind la exemplul anterior, să presupunem că fiica dumneavoastră adolescentă a avut aceeași expresie când i-ați spus într-o seară că nu se poate duce acasă la prietena ei, fiindcă aveți nevoie de ea să aibă grijă de frățiorul mai mic; în acest timp, dumneavoastră și soțul

dumneavoastră veți participa la o întâlnire neprevăzută cu vecinii. Va fi ea furioasă pe dumneavoastră pentru că i-ați zădărnicit planurile? Foarte probabil, dar ar putea fi furioasă și pe ea însăși fiindcă îi pasă atât de mult. Cum veți răspunde depinde de natura relației cu fiica dumneavoastră, de personalitatea ei și a dumneavoastră și de istoria relației cu ea. Totuși, cred că în acest caz există mai multe motive pentru a-i gestiona furia decât într-o situație de muncă. Nu înseamnă că ar trebui să îi comentați furia sau să-i negați dreptul de a se enerva. Dimpotrivă, puteți empatiza cu frustrarea ei, explicându-i în continuare că întâlnirea este foarte importantă și cum (fiindcă nu ați fost anunțată în prealabil) a trebuit să impuneți acest lucru. Dacă aceasta este consecința, furia ei și-a făcut treaba. A adus o ofensă în atenția dumneavoastră, v-a făcut să înțelegeți că e important și v-a determinat să răspundeți prin explicarea circumstanțelor. Ați putea merge mai departe, spunându-i că vă veți revanșa într-un fel sau altul.

Oricând vedeți o expresie emoțională pe care persoana în cauză nu o exprimă și în cuvinte, atunci nu faceți decât să culegeți informații pe care ea nu le conștientizează, pe care nu și le asumă. Subalternul din exemplul de la locul de muncă probabil că face tot ce poate pentru a-și controla furia. Nu veți ușura situația prin confruntarea lui cu privire la ce i se întâmplă. Într-un mediu de afaceri, nu vreți să luați contact direct cu furia unui subaltern, mai ales cu mânia cuiva care nu a fost avansat. Bineînțeles, poate fi cineva care sperați în continuare că va fi avansat; ar putea exista beneficii pentru care merită să vă confruntați cu furia sa, dar e mai bine să faceți acest lucru mai târziu. A doua zi îi puteți spune: „Știu că a fost o veste proastă și mă gândesc că a fost dezamăgitor. Am avut impresia că ai

fost supărat, că te-a deranjat și mă întrebam dacă te-ar ajuta să discutăm despre lucrul ăsta".

O altă posibilitate este să-i spuneți: „Mi-ar plăcea să vorbim acum sau mai târziu despre cum te-ai simțit în legătură cu vestea". Din nou, nefolosind eticheta *furie*, reduceți șansa ca el să-și exprime furia într-un fel pe care mai târziu l-ar regreta, oferindu-i în același timp posibilitatea de a discuta despre grijile lui când atunci când el se simte pregătit s-o facă. Dacă știți că fiica dumneavoastră are dificultăți în a-și controla furia, ați putea folosi o variantă a acestui răspuns, dându-i ocazia să discute când vrea ea. De asemenea, cuplurile descoperă că vor să ia notă de furie, dar să-și rezerve timp pentru discuții ulterioare, când sunt mai puține șanse ca furia să genereze cuvinte dureroase, replici furioase sau defensive.

Adesea credem că știm de ce cineva s-a enervat pe noi, dar versiunea noastră cu privire la motivul supărării poate să nu se potrivească versiunii celuilalt. Chiar dacă evitarea lucrurilor care enervează pe cineva poate naște resentimente, constituind un bagaj de probleme nerezolvate, niciodată nu ar trebui deschisă o confruntare într-o situație când persoanele implicate sunt foc de mânie. Dacă este atât de urgent ca problema să fie rezolvată în acea clipă, neputând fi amânată pentru un moment mai calm, atunci e important ca ambele persoane să se asigure că au trecut de perioada refractară. Altfel, discuția este destinată doar să alimenteze furia, nu să se concentreze pe înțelegerea problemei și pe soluționarea ei.

Este de asemenea important să recunoaștem și să luăm în calcul cât de diferită poate fi situația dacă se inversează relațiile de putere din exemplele pe care le-am discutat. Să presupunem că dumneavoastră sunteți subalternul care nu a primit promovarea, iar când șefa

dumneavoastră v-a dat vestea, a avut pe figură o expresie de furie. E posibil să fie nervoasă pe dumneavoastră, dar ar putea fi nervoasă pe ea însăşi fiindcă a trebuit ca tocmai ea să vă dea această veste; e posibil să fie furioasă pe altcineva din organizaţie. În orice caz, în majoritatea organizaţiilor subordonatul nu se bucură de libertatea de a comenta furia superiorului său. Maximul pe care l-aţi putea spune, după ce v-aţi exprimat dezamăgirea, este ceva de genul: „Aş aprecia dacă aş putea afla, atunci când consideraţi că e potrivit, ce am făcut încât să vă nemulţumesc pe dumneavoastră sau întreaga organizaţie". Ideea e să nu etichetăm furia, ci s-o recunoaştem şi să arătăm preocupare pentru opinia celuilalt, ajutându-l pe superiorul nostru să amâne cu mai mare uşurinţă expunerea faptelor pentru un moment ulterior, când el sau ea nu va mai simţi furie.

Tot ce am sugerat despre acţiunile posibile atunci când identificăm o expresie de furie se aplică la fel de bine pentru expresii unde ar putea fi vorba despre o furie uşoară, una controlată sau una incipientă (fotografiile G, H şi I). Singura diferenţă este că, dacă aveţi motive să credeţi că e o furie care începe să se contureze (să presupunem că identificaţi buzele îngustate din fotografiile L şi M), aveţi o ocazie foarte bună să vă gândiţi dacă puteţi face sau spune ceva care să oprească furia înainte de a deveni intensă.

Expresia din fotografia C, cu sprâncenele lăsate în jos şi apropiate, merită comentarii speciale. Aţi văzut o altă versiune a acestei expresii la femeia din stânga femeii din Noua Guinee care se uita în aparat. Deşi poate fi un semn de foarte uşoară furie, el apare în multe alte situaţii diferite. Dacă cineva ridică un obiect greu sau încearcă să rezolve o problemă grea de matematică, acel gest facial are toate şansele să apară. Ea se poate asocia cu aproape orice activitate dificilă. Dacă vorbiţi, iar

cealaltă persoană afişează expresia respectivă pentru un moment, poate fi un semn că el sau ea nu prea înţelege ce spuneţi, sau se concentrează din greu să vă urmărească. Este un semnal util că poate ar trebui să povestiţi într-o altă manieră.

Nu pot discuta tot ceea ce trebuie luat în calcul atunci când identificaţi o expresie a furiei. Exemplele date de mine au vrut doar să sugereze că există mai multe posibilităţi şi câteva răspunsuri pe care ar fi de dorit să le luaţi în seamă. Care din ele sunt aplicabile depinde de cine sunteţi dumneavoastră şi de cealaltă persoană implicată, precum şi de specificul situaţiei. Într-adevăr, mare parte din ceea ce am discutat privitor la cum să reacţionăm când vedem că cineva este furios nu e susţinut în mod ferm de cercetări. Am contrazis idei foarte răspândite acum câţiva ani, susţinând că trebuie să învăţăm să avem un conflict corect, nu să-l evităm cu tot dinadinsul. Propria mea experienţă arată că acest lucru este peste ceea ce ne putem aştepta de la majoritatea oamenilor, nefiind automat cea mai bună sau cea mai sigură modalitate de a face faţă lucrului care declanşează furie. Susţin că nemulţumirile trebuie luate în considerare, dar nu în focul mâniei.

BIBLIOTECA METROPOLITANĂ
BUCUREŞTI
la "B. P. HASDEU"
Traian, Nr. 2, Sector 3
Tel./Fax: 320 08 76

7

SURPRIZA ŞI FRICA

Dintre toate emoţiile, surpriza este cea mai scurtă ca desfăşurare în timp, având o durată cel mult câteva secunde. Într-o clipă, până să ne dăm seama ce se întâmplă, surpriza trece, după care aceasta se transformă în frică, amuzament, eliberare, furie, dezgust şi aşa mai departe, în funcţie de ce anume ne-a surprins; poate să nu fie urmată de nicio emoţie, dacă realizăm că evenimentul surprinză e neimportant. Rareori avem ocazia să vedem fotografii care imortalizează surpriza. Pentru că este o experienţă neaşteptată şi de scurtă durată, e puţin probabil ca fotograful să fie pregătit să declanşeze gravatul; chiar dacă este pregătit, poate să nu fie destul de rapid ca să imortalizeze apariţia unui moment surprinzător. Fotografiile de presă surprind de obicei surpriza retrăită sau reprodusă.

Fotograful de la *New York Post,* Lou Liotta, a explicat cum a reuşit să obţină această fotografie premiată, înfăţişând doi bărbaţi luaţi prin surprindere:

„Am primit un telefon în legătură cu o femeie care urma să facă o cascadorie periculoasă. Am ajuns acolo prea târziu, când o ridicau deja din vârful clădirii, ea ţinând între dinţi un cablu. Am pregătit obiectivul

pentru distanţe mari şi am putut să observ că avea pe chip o privire tensionată. Corpul ei se rotea. Am văzut-o cum slăbeşte strânsoarea şi am urmărit-o cum cade, ca atunci când urmăreşti o cursă de cai sau orice altă acţiune. Am declanşat o singură dată".

Din fericire, femeia din imagine a supravieţuit, deşi, căzând de la 10 metri pe nişte scânduri de lemn, şi-a rupt încheieturile şi gleznele şi s-a rănit la coloană. Pe noi ne interesează totuşi emoţia simţită de cei doi bărbaţi cu faţa la cameră. Surpriza poate fi determinată doar de un eveniment neaşteptat, rapid, aşa cum s-a întâmplat în acest caz. Când un eveniment neaşteptat se desfăşoară încet, nu suntem surprinşi. Trebuie să fie ceva brusc, să fim luaţi pe nepregătite. Bărbaţii care au văzut-o pe femeia în cădere nu au ştiut ce avea să se întâmple.

Cu ani în urmă, când am predat pentru prima oară studenţilor de la medicină modalităţile de recunoaştere şi de înţelegere a emoţiilor, am încercat să provoc câte o emoţie diferită la fiecare curs. Pentru a-i surprinde, am adus la un moment dat o dansatoare din buric care

a ieşit din spatele unui ecran, tropăind şi zăngănind din talgere. N-ar fi fost o surpriză dacă dansatoarea ar fi apărut pe scena unui club de noapte unde se dansează din buric, dar, fiind în mijlocul unui curs la o şcoală de medicină, ea nu avea ce să caute acolo; această apariţie bruscă şi zgomotoasă a declanşat surpriza.

Atunci când suntem surprinşi, nu avem mult timp la dispoziţie ca să ne mobilizăm eforturile în mod deliberat, pentru a ne gestiona comportamentul. Cel mai adesea, acest lucru nu reprezintă o problemă, exceptând momentele în care n-ar trebui să fim surprinşi. De exemplu, dacă pretindem că ştim totul despre ceva şi suntem surprinşi când dăm peste un lucru necunoscut, despre care ar fi trebuit totuşi să avem idee, e clar că am pretins să ştim mai multe decât ştiam în realitate. La un curs, o studentă poate susţine că a citit lecturile opţionale, deşi nu a făcut-o. Surpriza ei atunci când profesorul ar aduce în discuţie ceva neaşteptat din acele lecturi i-ar putea trăda minciuna.

Anumiţi specialişti în emoţii nu consideră că surpriza este o emoţie, pentru că nu e nici plăcută, nici neplăcută. Ei susţin că toate emoţiile trebuie să fie de un fel sau altul. Nu sunt de acord; cred că surpriza e o emoţie pentru majoritatea oamenilor. Într-un moment sau cu două momente înainte de a ne da seama ce se întâmplă, până să simţim o altă emoţie sau să nu simţim nimic, surpriza în sine poate fi bună sau rea. Unele persoane nu vor să fie niciodată surprinse, chiar dacă e vorba de o surpriză plăcută. Ei le spun oamenilor să nu îi ia prin surprindere. Alţii adoră să fie surprinşi, lăsând în mod deliberat multe lucruri neplanificate, astfel încât să se poată confrunta cu neaşteptatul. Ei caută experienţele în care sunt multe şanse să fie luaţi prin surprindere.

Propriile mele dubii legate de considerarea surprizei drept emoţie provin din faptul că durata ei este fixă[139]. Surpriza nu poate dura mai mult de câteva secunde, ceea ce nu se aplică în cazul niciuneia din celelalte emoţii. Acestea din urmă pot fi foarte scurte, dar pot dura şi mult mai mult. Frica, urmând adesea după surpriză, poate fi extrem de rapidă, dar poate de asemenea să dureze pentru o perioadă destul de lungă. Când a trebuit să aştept câteva zile ca să aflu din rezultatele biopsiei dacă aveam sau nu cancer şi, dacă da, cât de avansat era, am trăit perioade lungi de frică. Nu mi-a fost frică în permanenţă în toate cele patru zile cât a durat aşteptarea, dar am avut perioade recurente în care mi-a fost frică timp de câteva secunde şi, uneori, preţ de câteva minute. Din fericire, biopsia a fost negativă. Am simţit apoi uşurare, o emoţie plăcută despre care voi vorbi în capitolul 9.

Cred că este normal să includem surpriza în discuţia noastră despre emoţii, ţinând însă cont de faptul că are caracteristicile sale speciale — o durată fixă, limitată. Fiecare din emoţiile pe care le-am discutat până acum are, de asemenea, propriile caracteristici unice. Tristeţea-agonia e unică în cel puţin două sensuri: există

[139] Un alt motiv să ne întrebăm dacă surpriza este o emoţie îl reprezintă propriul meu eşec, după cum am spus în capitolul 1, de a afla dacă oamenii din Noua Guinee pe care i-am studiat ar putea să distingă surpriza de frică. Când le-am spus o poveste despre frică au fost la fel de predispuşi să aleagă între fotografia care arăta surpriza şi imaginea înfăţişând frica. Când li s-a spus povestea despre surpriză, au ales figura surprinsă mult mai des decât alte dăţi. În alt studiu le-am spus poveştile şi le-am cerut să le reprezinte pe feţele lor — să joace emoţia. Apoi le-am arătat studenţilor din America aceste expresii. Americanii au recunoscut expresiile de furie, dezgust, tristeţe sau fericire, dar când le-am arătat expresiile de frică sau surpriză ale oamenilor din Noua Guinee, aceştia au fost la fel de înclinaţi să le denumească „frică" sau „surpriză". Nu pot explica exact de ce au apărut aceste probleme. Faptul că ele au apărut (şi că, atunci când colegul meu Karl Heider a aplicat testele pe un alt grup din Noua Guinee, au existat probleme similare cu surpriza) ridică dubii despre cât de bine se distinge frica de surpriză.

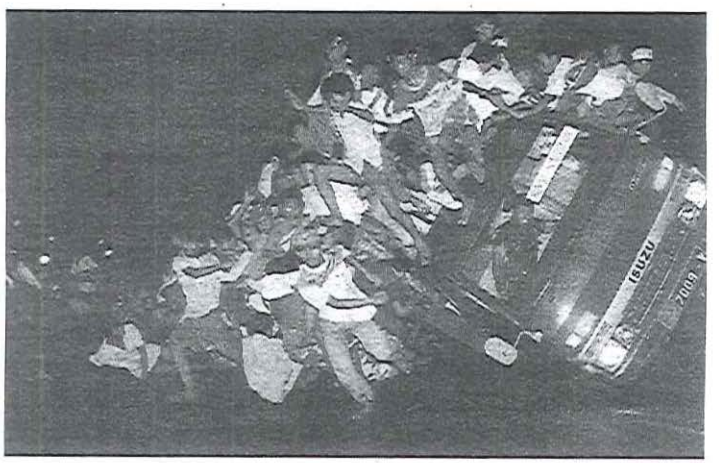
două părți ale acestei emoții care alternează adesea, sentimentul resemnat de tristețe și agonia agitată; această emoție poate dura mai mult decât celelalte. Furia diferă de toate celelalte emoții prin faptul că, din cauza potențialului ei violent, este cea mai periculoasă. Și vom vedea că disprețul, dezgustul și multele tipuri de bucurie au caracteristici complet diferite față de restul emoțiilor. În acest sens, fiecare emoție are propria sa poveste.

În timp ce surpriza este o emoție, nu același lucru se poate spune despre șoc, deși multă lume folosește acest cuvânt în locul surprizei. Ele nu se prezintă la fel; expresia șocului e opusul expresiei de surpriză. Am tras cu un pistol cu gloanțe oarbe pentru a-i șoca pe subiecții din cercetarea mea.[140] Aproape imediat au închis ochii strâns (în surpriză, ochii se deschid larg), sprâncenele le-au coborât (în surpriză sprâncenele sunt ridicate), iar buzele li s-au întins, tensionându-se (în surpriză gura se deschide). În toate celelalte expresii emoționale, forma extremă a expresiei unei emoții seamănă cu expresia moderată a aceleiași emoții, implicând doar contractări musculare mai intense. Furia e o expresie mai intensă decât mânia, teroarea mai intensă decât frica etc. Diferența dintre expresiile pentru șoc și pentru surpriză vine din faptul că a fi șocat nu e doar o formă mai intensă a surprizei.

Șocul diferă de surpriză în trei alte moduri. În primul rând, durata șocului este și mai restrânsă decât în cazul surprizei — expresia apare mereu într-un sfert de secundă și se termină în jumătate de secundă. E atât de rapidă încât, dacă ai clipit, vei rata observarea șocului cuiva. Or, durata emoțiilor nu e fixă. În al doilea rând, dacă vi s-ar spune că veți fi șocați de un zgomot foarte puternic, aceasta ar reduce, la cei mai mulți dintre

[140] Ekman, P., Friesen, W. V. & Simons, R. C. 1985. „Is the startle reaction an emotion?". *Journal of Personality and Social Psychology*, 49(5): 1416-26.

dumneavoastră, magnitudinea reacției, fără s-o elimine. Nu poți fi surprins dacă știi ce urmează să se întâmple. În al treilea rând, nimeni nu-și poate inhiba reacția de șoc, chiar și când persoanei i se spune exact când se va produce zgomotul puternic. Cei mai mulți oameni își pot inhiba toate semnele unei emoții, mai puțin pe cele subtile, mai ales dacă sunt pregătiți dinainte. Șocul e mai degrabă un reflex fizic decât o emoție.



Iată textul însoțitor al extraordinarei fotografii a camionului gata să se răstoarne: „În mai, un autobuz militar transportând peste o sută de tineri s-a răsturnat sub propria greutate în Surubaya, Java de Est. Pasagerii erau suporteri ai clubului local de fotbal Persebaya, care se bucurau de călătoria gratuită spre casă și fluturau steaguri pentru a sărbători victoria echipei lor. Camionul de douăzeci și patru de locuri pus la dispoziție de un comandant militar s-a răsturnat după numai un kilometru. Majoritatea pasagerilor au scăpat nevătămați, iar doisprezece dintre ei au fost internați cu răni minore." Pe chipurile acestor tineri se vede frica; cel mai clar se observă în cazul șoferului. Dacă poza ar fi fost

făcută cu un moment înainte, am fi putut vedea surpriza pe feţele lor, cu excepţia cazului în care camionul ar fi început să se răstoarne mai încet.

Despre frică, există mai multe cercetări decât despre orice altă emoţie, probabil pentru că este mai simplu să provoci frică aproape oricărui animal, inclusiv cobailor (specie favorită a cercetătorilor, fiind ieftină şi uşor de întreţinut). Ameninţarea răului fizic sau psihic caracterizează orice declanşator, orice temă şi orice variaţiuni ale fricii. Tema acestei emoţii rezidă în pericolul durerii fizice, iar variaţiunile cuprind tot ceea ce ştim că este probabil să ne rănească în vreun fel, fie că este vorba despre ameninţări fizice sau psihice. La fel cum constrângerile fizice reprezintă un declanşator neînvăţat pentru furie, există declanşatoare neînvăţate şi pentru frică: un obiect aruncat cu viteză, care ne va lovi dacă nu ne ferim; pierderea bruscă a sprijinului, astfel încât să riscăm căderea în gol. Ameninţarea durerii fizice e un declanşator înnăscut pentru frică, deşi se poate ca, în momentul propriu-zis al durerii, să nu simţim niciun fel de frică.

Vederea unor şerpi poate fi alt exemplu de declanşator neînvăţat, universal. Să ne amintim de studiile lui Ohman, descrise în capitolul 1, care demonstrau că, din punct de vedere biologic, suntem predispuşi să ne temem mai mult de forme reptiliene decât de arme sau cuţite. Totuşi, un număr însemnat de oameni par să nu se teamă de şerpi; dimpotrivă, le place contactul fizic chiar şi cu şerpi veninoşi. Aş îndrăzni să sugerez că a ne afla într-un loc înalt, unde un pas greşit poate duce la cădere, e un alt declanşator înnăscut. Am fost mereu îngrozit de astfel de situaţii, doar că acesta nu e un declanşator al fricii pentru un număr semnificativ de mare de persoane.

Poate că nu există un stimul înnăscut al fricii valabil pentru oricine. Se găsesc mereu câţiva oameni cărora le

lipseşte ceea ce vedem prezent la aproape toată lumea, fie că ne referim la stimulul care reclamă o emoţie oarecare, fie la cel mai comun răspuns emoţional. Indivizii diferă în aproape orice aspect al comportamentului uman, iar emoţiile nu fac excepţie.

Putem învăţa să ne temem de aproape orice lucru. Nu încape îndoială că unii oameni se tem de lucruri care nu sunt deloc periculoase, cum ar fi teama de întuneric a copilului. Adulţii, ca şi copiii, pot avea temeri fără fundament. De exemplu, ataşarea unor electrozi la pieptul cuiva pentru măsurarea ritmului cardiac (un EKG sau o eletrocardiogramă) alarmează persoanele care nu ştiu că aparatul doar înregistrează activitatea electrică, fără a administra şocuri. Oamenii care cred că vor fi electrocutaţi experimentează o teamă reală, deşi nefondată. E nevoie de un simţ al compasiunii bine dezvoltat pentru a respecta, a linişti şi a empatiza cu cel ce se teme de un lucru de care nouă nu ne e teamă. Totuşi, majoritatea dintre noi respingem aceste frici. Nu e nevoie să simţim frica altei persoane ca s-o acceptăm şi s-o ajutăm să-şi depăşească starea. O bună infirmieră înţelege frica pacientului şi, fiind capabilă să surprindă perspectiva acestuia, e mai în măsură să-l încurajeze.

Putem realiza aproape orice sau nimic atunci când ne e frică, în funcţie de experienţele din trecut referitoare la ce ne protejează în situaţiile respective. Studii efectuate pe animale, împreună cu descoperirile făcute asupra reacţiilor corpului uman sugerează că evoluţia favorizează două acţiuni foarte diferite — ascunderea şi fuga. În timpul fricii, sângele e direcţionat în muşchii mari ai picioarelor, pregătindu-ne pentru fugă.[141] Asta nu

[141] Levenson, R.W., Ekman, P., Heider, K. & Friesen, W.V. 1992. „Emotion and autonomic nervous system activity in the Minangkabau of West Sumatra." *Journal of Personality and Social Psychology*, 62: 972-88. Levenson, R.W., Carstensen, L.L., Friesen, W.V. & Ekman, P. 1991. „Emotion, physiology, and expression in old age." *Psychology and Aging*, 6:

înseamnă că vom fugi, ci doar că evoluția ne-a pregătit pentru ceea ce, în trecutul îndepărtat al speciei noastre, a fost cea mai bine adaptată acțiune.

Multe animale încremenesc când sunt confruntate cu un pericol, de pildă cu un prădător, fiindcă e de presupus că acest lucru le scade șansele de a fi observate. Am remarcat asta când m-am apropiat de un grup de maimuțe aflate într-o cușcă mare. Cele mai multe au încremenit odată cu apropierea mea, pentru a evita să fie detectate. Când m-am apropiat însă și mai mult, astfel încât devenea limpede la care din ele mă uitam, acea maimuță a fugit.

Dacă nu încremenim sau nu fugim, cel mai probabil răspuns este furia îndreptată împotriva factorului amenințător.[142] Nu e neobișnuit să experimentăm frică și furie într-o succesiune rapidă. Nu există nicio dovadă științifică fermă potrivit căreia putem simți cele două emoții simultan, dar în practică acest lucru nici nu contează. E posibil să alternăm între furie și teamă (sau oricare alte emoții) atât de rapid, încât sentimentele să se amestece. Dacă persoana care ne amenință ni se pare mai puternică, vom simți mai degrabă frică decât mânie; însă ocazional, sau după ce scăpăm de pericol, putem fi furioși împotriva persoanei care ne-a amenințat. Putem fi furioși chiar pe noi înșine fiindcă am cedat panicii, dacă suntem de părere că ar fi trebuit să facem

28-35. Levenson, R.W., Ekman, P. & Friesen, W.V. 1990. „Voluntary facial action generates emotion-specific autonomic nervous system activity." *Psychophysiology*, 27: 363-84. Ekman, P., Levenson, R.W. & Friesen, W.V. 1983. „Autonomic nervous system activity distinguishes between emotions." *Science*, 221: 1208-10.

142 Acest lucru e anticipat de teoria psihologului Leonard Berkowitz. El susține că evenimentele neplăcute pot da naștere fie fricii, fie furiei, în funcție de influențele situaționale, achizițiile anterioare și predispozițiile moștenite. Berkowitz, L. 1999. „Disgust: The body and soul emotion." În T. Dalglish & M.J. Power (eds.), *Handbook of Cognition and Emotion*. Chichester, Marea Britanie: John Wiley & Sons. Vezi paginile 429-46.

față problemei fără frică. Din același motiv putem fi și scârbiți de noi înșine.

Câteodată suntem neputincioși înaintea unei mari amenințări — șoferul din fotografia luată în Surabaya se află într-o astfel de situație. Spre deosebire de oamenii din autobuz, care sunt preocupați să sară, el nu poate face nimic. Și totuși, amenințarea e extrem de mare. Ceva foarte interesant se întâmplă atunci când suntem capabili să facem față unei amenințări imediate și severe, situație în care se găsesc cei de pe autobuz. E posibil să nu experimentăm senzațiile neplăcute și gândurile caracteristice fricii, conștiința fixându-se pe sarcina cea mai urgentă — înlăturarea amenințării. De exemplu, în timpul primei mele vizite în Papua Noua Guinee, în 1967, a trebuit să călătoresc la bordul unui avion monoplan care m-a purtat, în ultima parte a călătoriei, spre o pistă de aterizare făcută de misionari, de unde urma să merg pe jos în satul în care aveam să locuiesc. Deși până atunci luasem avionul de multe ori către diferite părți ale lumii, rămăsesem un pic speriat de ideea de zbor, atât cât să nu mă pot relaxa — și cu atât mai puțin să dorm — chiar și într-o călătorie lungă. Eram îngrijorat fiindcă luasem un avion cu un singur motor, dar nu aveam de ales; unde mergeam nu existau drumuri. Cum ne-am desprins de sol, pilotul de 18 ani lângă care stăteam în avionul cu două locuri m-a informat că, potrivit informațiilor comunicate de bază prin radio, roțile avionului căzuseră la decolare. Trebuia să ne întoarcem, spunea el, și să aterizăm forțat în noroiul de lângă pistă. Fiindcă era posibil ca avionul să ia foc, mi-a spus să fiu gata să sar. M-a instruit să întredeschid ușa, astfel încât să nu se blocheze la impact, lucru care m-ar fi împiedicat să ies. Mi-a mai spus să fiu atent și să nu las ușa complet deschisă, fiindcă riscam să fiu aruncat afară. Nu cred că mai e nevoie să precizez că nu existau centuri de siguranță.

În timp ce înconjuram aerodromul şi ne pregăteam să aterizăm, nu am avut nicio senzaţie neplăcută şi niciun gând înfiorător în legătură cu posibila mea moarte. M-am gândit în schimb la cât de uimitor era să fi ajuns atât de departe, să fi călătorit mai mult de două zile şi să mor acum, la mai puţin de o oră de destinaţie. Minutele de dinaintea prăbuşirii păreau nu înfiorătoare, ci ridicole. Am văzut cum pompierii intră pe pistă, în întâmpinarea noastră; când avionul a muşcat pământul, am apucat bine mânerul uşii, ţinând-o întredeschisă, nu complet dată la o parte. Apoi totul s-a sfârşit. Nicio flacără; moartea şi rănirea au fost evitate. În cincisprezece minute a trebuit să descărcăm echipamentul din avionul grav avariat, să-l urcăm în alt avion şi să decolăm. Dintr-odată m-am simţit îngrijorat că această scenă s-ar putea literalmente relua şi că de data asta n-am să mai scap.

După aterizarea mea forţată, am discutat cu alţi supravieţuitori care, deşi aflându-se în pericol extrem, nu au avut senzaţii şi gânduri neplăcute. Ceea ce distinge experienţa mea şi a lor de situaţiile periculoase în care frica a fost simţită e dat de posibilitatea sau imposibilitatea de a acţiona în timpul acelui pericol. Dacă există această posibilitate, atunci frica poate să nu fie simţită. Dacă nu e nimic de făcut în afară de aşteptarea deznodământului, atunci oamenii sunt înclinaţi să simtă teroarea. Dacă, încordat, gata să sar, nu m-aş fi concentrat să ţin uşa avionului întredeschisă, cred că aş fi fost îngrozit în timpul coborârii. Suntem predispuşi la a fi copleşiţi de frică atunci când nu avem nimic de făcut, nu atunci când suntem preocupaţi cu rezolvarea ameninţării imediate.

Cercetări recente au relevat trei modalităţi în care teama diferă, în funcţie de iminenţa sau gradul de urgenţă a ameninţării.[143] Mai întâi, diferitele ameninţări

[143] Unii cercetători folosesc termenul *anxietate* pentru a numi răspunsul la o situaţie care urmează să se producă, o trăsătură de personalitate sau

generează comportamente diferite: ameninţările iminente conduc de obicei la o acţiune (încremenire sau fugă) care încearcă să rezolve situaţia, în vreme ce îngrijorarea cu privire la un pericol ce urmează să se producă conduce la o tensiune musculară şi o vigilenţă crescute. În al doilea rând, răspunsul la o ameninţare imediată e adesea analgezic, reducând senzaţiile de durere, în timp ce conştientizarea unei ameninţări viitoare intensifică durerea. Şi, în cele din urmă, există dovezi care sugerează că o ameninţare imediată şi una viitoare implică zone diferite ale creierului.[144]

Panica se află în contrast direct cu răspunsul unei persoane la o ameninţare imediată. Scrierea acestui capitol a fost întreruptă de o intervenţie chirurgicală pentru îndepărtarea unei părţi a colonului meu. Nu mi-a fost frică până nu s-a fixat data operaţiei. Atunci, în timpul celor cinci zile dintre data stabilirii operaţiei şi intervenţia propriu-zisă, am trecut printr-o serie de atacuri de panică. Am simţit teamă extremă, am avut dificultăţi de respiraţie, mi-a fost frig şi am devenit obsedat de temutul eveniment. Aşa cum am menţionat în capitolul 5, trecusem deja printr-o operaţie majoră în urmă cu treizeci de ani şi, din cauza unei greşeli medicale, am suferit dureri violente care nu fuseseră tratate prin medicamente, aşa că aveam motive să mă tem de sala de operaţie. Aceste atacuri de panică durau de la zece minute până la câteva ore. Totuşi, în ziua internării, nu am simţit nici panică şi nici teamă, fiindcă, în sfârşit, acţionam.

o tulburare emoţională, dar îmi rezerv dreptul de a folosi termenul de *anxietate* doar pentru a descrie o anume dispoziţie afectivă.

[144] Mă bazez aici pe studiul lui Rhudy şi Meagher despre frică şi anxietate, deşi folosesc propria terminologie în descrierea descoperirilor lor (şi a altor persoane citate în acest raport). Rhudy, J.L. & Meagher, M.W. 2000. „Fear and anxiety: Divergent effects on human pain thresholds." *Pain*, 84: 65-75.

Familia experiențelor înfricoşătoare poate fi descrisă în funcție de trei factori:

- intensitate — cât de severă e amenințarea?
- raportarea la timp — amenințarea e imediată sau viitoare?
- posibilitatea de a acționa — există acțiuni a căror împlinire poate reduce sau elimina amenințarea?

Din păcate, nicio cercetare nu a luat concomitent în calcul toți cei trei factori, fiind astfel dificil de ştiut care tip de experiență a fricii a fost studiat. Fotografiile de ştiri surprinzând frica oferă câteva indicii, adesea revelând intensitatea amenințării, fie că este iminentă sau urmează să se producă la un moment dat, împreună cu potențialul de a face față situației. În fotografia cu autobuzul putem presupune că şoferul e îngrozit — pericolul este mare, iar el nu poate controla situația, fiind blocat în autobuz şi incapabil să scape. Am identificat expresia facială a şoferului ca universală pentru frică. Câțiva dintre cei care încearcă să facă față situației, aflați în plin salt sau care se pregătesc să sară nu au aceste expresii, arătând în schimb mai atenți, mai concentrați, lucru care am presupus că e caracteristic pentru gestionarea unui pericol imediat. Fotografii ale unor persoane ce anticipează un pericol arată o expresie similară terorii şoferului de autobuz, dar mai puțin intensă decât aceasta.

Atunci când simțim orice fel de frică, atunci când suntem conştienți că ne este frică, e dificil să simțim altceva sau să ne gândim la altceva pentru o vreme. Mintea şi atenția noastră sunt concentrate pe amenințare. Când există un pericol iminent ne concentrăm pentru a-l elimina, iar dacă vedem că acest lucru nu e posibil, sentimentele noastre se transformă în teroare. De asemenea, anticiparea pericolului ne poate monopoliza conştiința pentru perioade lungi, sau aceste

sentimente pot fi episodice, revenind din când în când, invadându-ne gândurile atunci când ne ocupăm cu alte probleme, cum mi s-a întâmplat mie în acele zile în care aşteptam să aflu rezultatele biopsiei. Atacurile de panică sunt întotdeauna episodice; dacă ar continua fără nicio întrerupere câteva zile, experiența ar fi atât de debilitantă încât persoana panicată ar muri de epuizare.

Amenințarea unui pericol imediat ne răpeşte toată atenția, mobilizându-ne împotriva pericolului. Dacă percepem un pericol apropiat, îngrijorarea noastră în legătură cu ceea ce s-ar putea întâmpla ne protejează, avertizându-ne, făcându-ne mai vigilenți. Expresiile faciale de îngrijorare pe care le avem atunci când ne preocupă un pericol apropiat sau expresiile de groază arătate când pericolul e foarte serios îi anunță pe cei din jur că o amenințare îi pândeşte, avertizându-i să evite pericolul sau recrutându-i pentru a ne ajuta să facem față respectivei amenințări. Dacă arătăm îngrijorați sau terifiați atunci când cineva ne atacă sau e pe cale să ne atace, acest lucru îl poate determina pe agresor să se retragă, uşurat că nu vom continua acțiunea care l-a provocat (bineînțeles, rezultatul nu este întotdeauna acesta, un atacator în căutarea unei prăzi uşoare putând interpreta o expresie înfricoşată ca pe un indicator al faptului că nu ne vom lupta şi vom fi învinşi cu uşurință). Semnale ale panicii noastre ar trebui să îi motiveze pe ceilalți să ne ajute sau să ne încurajeze.

Esența fricii constă în posibilitatea durerii, fizică sau psihică, dar durerea în sine nu este considerată ca fiind o emoție de niciun teoretician sau cercetător al emoțiilor. Cum de nu este durerea o emoție? s-ar putea întreba cineva. Cu siguranță poate fi o senzație foarte puternică ce ne atrage atenția. Răspunsul lui Silvan Tomkins la această întrebare, dat acum 40 de ani, este încă unul bun. Durerea, spune el, este prea specifică pentru a fi

o emoție. Deși există multe feluri de durere, știm exact unde ne doare. Dar unde sunt localizate în corpul nostru furia, frica, îngrijorarea, teroarea, tristețea, agonia? Precum sentimentele erotice, când simțim durerea, nu greșim niciodată cu referire la locul în care o simțim (decât în cazul „durerii la distanță"). Dacă ne tăiem la deget, nu ne frecăm cotul pentru a calma durerea, tot așa cum nu avem dificultăți în a ști ce parte a corpului dorim să stimulăm în timpul excitației sexuale. Durerea și sexul sunt amândouă extraordinar de importante și avem multe emoții în legătură cu ele, dar ele în sine nu constituie emoții.

Mai devreme, când am vorbit despre surpriză, spuneam că anumitor persoane le place să fie surprinse. Fiecare dintre așa-zisele emoții negative pot fi pozitive în sensul în care anumite persoane se bucură să le experimenteze (de aceea cred că a diviza emoțiile doar în pozitive și negative, așa cum procedează mulți teoreticieni ai emoțiilor, conduce la erori).

Unele persoane chiar par să se bucure când simt frica. Romanele și filmele care îi sperie pe oameni sunt foarte populare. Am stat în cinematografe întors cu fața de la ecran ca să vad fețele audienței și am văzut îngrijorare, uneori chiar teroare, și în același timp plăcere. În cercetările noastre, le-am arătat oamenilor scene din filme de groază în timp ce ei stăteau singuri în cameră, expresiile fiindu-le înregistrate cu o cameră video ascunsă. Am descoperit că indivizii care aveau o față înspăimântată prezentau nu doar expresiile faciale, ci și fiziologia celui căruia îi e frică — ritm cardiac crescut și sânge pompat către mușchii mari ai picioarelor.[145]

Ar putea fi argumentat că acești oameni nu sunt cu adevărat în pericol și ei știu că nu vor fi vătămați. Există

[145] Rhudy, J.L. & Meagher, M.W. „Fear and anxiety".

însă persoane care trec dincolo de aspectul superficial, care caută experiențe înfricoșătoare, riscându-și chiar viața în sporturile pe care le practică. Nu știu dacă plăcerea le este produsă de frică sau de exaltarea adesea asociată cu asumarea unor astfel de riscuri, sau de ușurarea și mândria pe care le simt la final față de realizarea lor. Există, de asemenea, persoane care sunt exact invers și pentru care sentimentele de frică sunt atât de toxice încât fac eforturi extraordinare pentru a evita să le simtă.

Pentru fiecare emoție există persoane care se bucură să o experimenteze și, invers, persoane care nu pot tolera să o simtă, precum și multe persoane care nu caută să simtă o emoție dar care nici nu găsesc că experimentarea ei este, în cele mai multe cazuri, toxică.

Fiecare din emoțiile despre care am discutat până acum joacă un rol într-o dispoziție afectivă mai îndelungată, ce poate dura mai multe ore. Când suntem triști pentru mai mult timp, ne aflăm într-o stare melancolică. Când suntem ușor de enervat, căutând ceva care să ne facă să ne enervăm, suntem într-o stare de iritabilitate. Folosesc termenul de *anxietate* pentru starea în care ne simțim îngrijorați fără a ști de ce, atunci când nu putem recunoaște declanșatorul. Deși ne simțim ca și cum am fi în pericol, nu știm cum să procedăm de vreme ce nu putem identifica pericolul.

Ca și în cazul stării de nefericire, al personalității melancolice, al depresiei asociate cu tristețea-agonie și starea de iritabilitate, al personalității ostile și al violenței patologice asociate cu furia, frica presupune, la rândul ei, stări de anxietate, personalități sfioase ori timide, precum și un număr de tulburări pe care le voi descrie mai jos. Se crede că timiditatea excesivă, de exemplu, e caracteristică pentru aproximativ 15%

din populație.[146] Astfel de persoane sunt preocupate de cum ar putea eşua în situații sociale; de asemenea, evită contactele sociale şi au o încredere în sine scăzută, un nivel ridicat al hormonilor de stres şi o frecvență ridicată a bătăilor inimii. Indivizii extrem de timizi au de asemenea un risc crescut al bolilor de inimă.[147] Un cercetător foarte cunoscut, Jerome Kagan, susține că părinții disting trei tipuri diferite de trăsături corelate cu frica: părinții îi numesc sfioşi pe copiii care evită oamenii, timizi pe cei care evită situațiile nefamiliare şi mofturoşi pe cei care evită mâncarea nefamiliară.[148] Mulți cercetători disting două tipuri de timiditate în loc de trei: timiditatea conştientă, în care există un conflict între a aborda sau a evita străinii şi situațiile inedite, respectiv timiditatea temătoare, în care, dimpotrivă, se evită străinii şi situațiile inedite.[149]

Există un număr de tulburări emoționale în care frica joacă un rol major.[150] Fobiile sunt cele mai evidente şi cele mai cunoscute: ele sunt caracterizate prin frica de evenimente sau situații interpersonale, de moarte, de rănire, boală, sânge, animale şi de locuri precum mulțimile de oameni, spațiile închise etc. Tulburarea de stres posttraumatic (TSPT) apare ca rezultat al expunerii la

[146] Schmidt, L.A. & Fox, N.A. 1999. „Conceptual, biological and behavioral distinctions among different categories of shy children." În L.A. Schmidt & J. Sculkin (eds.), *Extreme Fear, Shyness, and Social Phobia: Origins, Biological Mechanisms, and Clinical Outcomes*. New York: Oxford University Press. Vezi paginile 47-66.

[147] *Ibid.*

[148] Kagan, J. 1999. „The concept of behavioral inhibition." În *ibid.* Vezi paginile 3-13.

[149] Crozier, W.R. 1999. „Individual differences in childhood shyness: Distinguishing fearful and self-conscious shyness." Schmidt & Fox, „Conceptual, biological and behavioral distinctions." Vezi paginile 14-29 şi 47-66.

[150] Mă bazez aici pe foarte interesantul capitol din Ohman. Ohman, A. 2000. „Fear and anxiety: Evolutionary, cognitive, and clinical perspectives." În M. Lewis & J. Haviland-Jones (eds.), *The Handbook of Emotions*. Ed. a II-a. New York: The Guilford Press. Vezi paginile 573-93.

un pericol extrem, urmată de retrăirea persistentă a situației traumatice şi de evitarea evenimentelor asociate cu trauma. TSPT este de obicei însoțită de dificultăți ale somnului şi ale concentrării, precum şi de izbucniri de furie. Atacurile de panică ce apar în mod repetat reprezintă o altă tulburare emoțională implicând îngrijorarea sau teroarea. Ele se ivesc adesea aparent fără niciun motiv şi pot fi imobilizante. Tulburarea anxioasă generalizată este o altă afecțiune emoțională care diferă de dispozițiile anxioase în sensul în care e mult mai frecventă, persistentă şi intensă, interferând cu sarcini de bază ale vieții, cum ar fi munca şi somnul.

SĂ RECUNOAȘTEM FRICA DIN NOI ÎNŞINE

În capitolul despre tristețe, am spus că a privi imaginea lui Bettye Shirley poate genera sentimente de tristețe privitorului. Nu cred că acelaşi lucru se întâmplă când ne uităm la oamenii nervoşi; la fel, cred că nu se întâmplă nici atunci când oamenii arată că le e frică. În orice caz, încercați o dată. Uitați-vă la expresia şoferului şi, dacă acest lucru începe să vă trezească vreo senzație, lăsați-o să crească. Dacă nu funcționează, încercați să vă imaginați într-o astfel de situație şi, dacă încep să apară senzații, permiteți-le să crească.

Dacă privitul imaginilor nu funcționează, încercați să vă amintiți de un moment din viața dumneavoastră în care a existat un pericol intens şi imediat, în care nu puteați face nimic pentru a reduce amenințarea. Poate că ați fost într-un zbor cu avionul, iar vremea s-a înrăutățit şi au avut loc căderi bruşte de-a lungul golurilor de aer. Pe măsură ce vă amintiți de experiență, lăsați senzațiile să evolueze.

Dacă amintirea unei scene din trecut nu v-a stârnit frica, apelați la următoarele exerciții:

Imitați mișcările faciale ale fricii. (Aveți nevoie de o oglindă pentru a verifica dacă faceți gesturile corecte.)

- Ridicați pleoapele superioare cât de mult puteți și, dacă sunteți capabili, tensionați ușor pleoapele inferioare: dacă această ultimă acțiune interferează cu ridicarea pleoapelor superioare, atunci concentrați-vă doar pe simpla ridicare a lor.
- Deschideți gura și trageți buzele, orizontal, spre urechi; gura dumneavoastră ar trebui să arate ca cea a șoferului de autobuz.
- Dacă nu reușiți aceste mișcări după câteva încercări, atunci țineți gura deschisă fără să mai încercați să trageți de buze orizontal.
- Cu pleoapele superioare ridicate pe cât de mult posibil, uitându-vă drept în față, ridicați-vă sprâncenele cât mai sus; încercați să vedeți dacă se poate să vă împreunați sprâncenele în timp ce le mențineți ridicate: dacă nu puteți realiza ambele acțiuni, atunci mențineți doar sprâncenele și pleoapele superioare ridicate.

Fiți atenți la sentimentele care apar pe chipul dumneavoastră, în stomac, în mâini și în picioare. Verificați-vă respirația și dacă fața și mâinile vă sunt reci sau calde.

E posibil să observați că mâinile vi se răcesc, că începeți să respirați mai profund și mai rapid, că transpirați, că, probabil, începeți să tremurați și să vi se contracte

mușchii brațelor și picioarelor. Se mai poate să simțiți că fața sau corpul începe să se tragă în spate.

De obicei conștientizați când sunteți speriat, dar e posibil să nu fiți la fel de obișnuit cu senzația care însoțește îngrijorarea ușoară, când amenințarea e în viitor și nu e severă. (Cred că senzațiile sunt similare cu teroarea, dar de intensitate mult mai mică. În orice caz, nu s-au făcut cercetări pentru a vedea dacă îngrijorarea și teroarea sunt asociate cu experiențe subiective diferite.)

Să încercăm acum să evocăm senzațiile pe care le aveți când sunteți îngrijorați. Amintiți-vă de o situație în care ați anticipat ceva periculos care urma să se întâmple (nu neapărat un dezastru, dar cu siguranță ceva ce voiați să evitați). Poate că v-ați îngrijorat în legătură cu o colonoscopie sau cu scoaterea unei măsele de minte. Îngrijorarea putea fi legată de proiectul realizat de dumneavoastră și de speranța ca acesta să fie evaluat cât mai bine. Putea fi vorba și despre cum v-ați descurcat la un examen. Când aveți o astfel de experiență în minte — amintiți-vă că este în viitor, o anticipați, însă în prezent nu puteți face nimic ca să preveniți posibila daună — concentrați-vă din nou pe ce fel de senzații aveți pe chip și în corp. Ar trebui să fie o variantă mult mai slabă a sentimentelor de teroare (spaimă).

SĂ RECUNOAȘTEM FRICA CELORLALȚI

Textul însoțitor pentru această fotografie, atunci când a apărut în revista *Life* în 1973, spunea: „În New York, o cădere din grații. Cu ochii holbați, opt roți și zece degete agitându-se în aer, Charlie O'Connell de la San Francisco Bay Bombers se află în cea mai de temut situație pentru un concurent. Tocmai a primit un brânci de la Bill Groll

(New York Chiefs) în timpul Campionatului Mondial. O'Connell şi echipa lui au pierdut lamentabil".

O'Connell are aceeaşi expresie de groază pe care aţi

văzut-o la şoferul camionului, deşi aici o puteţi observa mai bine. Pleoapele superioare sunt ridicate cât de sus posibil, sprâncenele sunt ridicate şi aduse împreună, iar buzele sunt întinse orizontal spre urechi, în timp ce bărbia este trasă în spate.

Textul însoţitor pentru această fotografie apărută în revista *Life*: „Dallas, 24 noiembrie 1963. Momentul exact al unei răzbunări istorice imortalizat chiar când Jack Ruby îl împuşcă pe ucigaşul lui Kennedy, asasinul Lee Harvey Oswald".

Detectivul J.R. Leavelle, bărbatul din stânga, aude focul de armă. Pe chip i se văd, în acelaşi timp, frica şi furia. Sprâncenele sunt coborâte, apăsând pe pleoapele superioare ridicate şi determinând ceea ce am numit în capitolul 6 o „căutătură", o expresie clară de furie. Partea de jos a feţei şi poziţia capului arată că îi e frică. Buzele

sunt întinse la orizontală, iar barba este trasă în spate, în timp ce capul se înclină din calea glonţului. Acoperiţi jumătatea de jos a feţei cu palma pentru a vedea doar furia din jumătatea superioară. După care schimbaţi, acoperind partea de sus pentru a vedea frica din jumătatea inferioară.

E firesc ca detectivul să simtă frică, poate chiar teroare când vede arma, neştiind dacă aceasta nu va fi îndreptată apoi spre el. (Din expresia de durere de pe chipul lui Oswald ştim că arma a fost folosită, iar Leavelle a avut deja o reacţie de tresărire la zgomotul puternic.) Detectivul Leavelle este de asemenea furios pe asasinul Ruby, întrucât rolul său era de a preveni un astfel de atac asupra lui Oswald. Mai devreme am menţionat că nu e ceva neobişnuit să fii atât furios, cât şi înspăimântat atunci când eşti ameninţat. Exact acest lucru s-a întâmplat în imaginea de mai sus.

Să privim acum fotografiile care arată semnele subtile ale fricii şi ale surprizei.

A B C

(Atitudine neutră)

Ochii sunt esențiali atât pentru surpriză, cât şi pentru frică, dar şi pentru a distinge cele două emoții între ele. În imaginea A, pleoapele superioare au fost ridicate doar puțin în comparație cu fața neutră prezentată în imaginea B. Ar putea fi un semn de surpriză, dar probabil e un semn de atenție sau de interes. În imaginea C, pleoapele superioare sunt ridicate mai mult, fiind acum foarte probabil vorba fie de surpriză, fie despre îngrijorare, fie despre frică — depinde de ce se întâmplă pe restul chipului. (Niciuna din pozele Evei nu surprinde teroarea, despre care cred că e expresia extremă apărută pe chipul şoferul de camion şi a patinatorului.)

Dacă expresia ar fi limitată doar la ochi, ca în imaginea C, atunci emoția semnalată de aceştia ar depinde doar de durata expresiei. Dacă ochii din poza C stau deschişi larg doar o secundă sau două, e mult mai probabil vorba despre surpriză decât despre îngrijorare sau frică.

D E F

Ar trebui să fie vizibil de la prima privire că acum, după ochi, lui Eve îi este frică. Deşi e ceva obişnuit să se vorbească despre expresia ochilor, de obicei nu ne referim la globul ocular în sine, ci la cât de vizibil e ca urmare a mişcării pleoapelor. În acest caz, indiciul care ne spune că nu este vorba despre atenție sau surpriză (ci de frică) trebuie căutat în pleoapele inferioare. Când

pleoapele inferioare tensionate însoțesc pleoapele superioare în ridicare, iar restul feței este neschimbat, vorbim aproape întotdeauna despre un indiciu al fricii. De la imaginea D şi până la F, intensitatea fricii creşte. Aceasta e din cauza ridicării tot mai mari a pleoapelor superioare. În imaginea F ridicarea este extremă, maximul pe care Eve îl poate obține în mod deliberat. Poate apărea în teroare (nu în frică sau îngrijorare), însă ar fi o teroare foarte bine controlată, în care persoana având această expresie încearcă foarte mult să nu arate ceea ce simte.

G H

În continuare, să vedem cum exprimă sprâncenele surpriza şi frica. Când ele sunt doar ridicate normal, ca în imaginea G, e un semnal ambiguu. Cel mai adesea această mişcare e una de accentuare, folosită pentru a scoate în evidență un cuvânt. Va avea loc şi o creştere a sonorității cuvântului accentuat. Imaginea G poate fi un semn de întrebare inserat aproape de finalul unei întrebări. Amintiți-vă din capitolul anterior că lăsarea în jos şi împreunarea sprâncenelor (ca în imaginea D) pot fi folosite ca semnal al incertitudinii. O parte din cercetarea noastră sugerează că, dacă persoana ştie răspunsul la întrebarea pe care o adresează şi foloseşte o mişcare a sprâncenei, cel mai probabil va fi cea descrisă în imaginea G; dacă persoana nu ştie răspunsul la întrebarea pe care o adresează, mişcarea va consta în coborârea

sprâncenelor şi împreunarea lor, ca în capitolul 6. Imaginea G poate fi de asemenea un semn de exclamare sau unul de neîncredere, mai ales când persoana care ascultă ce spune o altă persoană arată acest lucru. Foarte rar sprâncenele ridicate vor fi un semn de surpriză fără ca pleoapele să fie şi ele ridicate.

Imaginea H prezintă un indiciu foarte sigur pentru îngrijorare sau frică: când apare acea mimică, e aproape sigur că persoana simte frică. Dar nu ne putem aştepta de la niciun indiciu facial să fie prezent de fiecare dată în cazul unei emoţii; frica poate fi simţită chiar dacă nu apar sprâncenele împreunate şi ridicate ca în imaginea H. Bineînţeles că, uneori, absenţa acestei expresii poate fi cauzată de încercarea de-a o inhiba; dar chiar şi când nu se depune niciun efort pentru a controla expresia, nu toată lumea arată toate semnele unei emoţii. Încă nu putem explica de ce se întâmplă asta; nu ştim nici măcar dacă o persoană care este lipsită de expresie în cazul fricii e la fel şi în cazul celorlalte emoţii. În prezent, fac cercetări pentru elucidarea acestui aspect. E totuşi rar ca expresia din imaginea H să apară fără a fi însoţită de simţirea fricii.

I J

În mod normal, pleoapele superioare sunt ridicate, iar cele inferioare sunt tensionate, însoţite de sprânceana „fricii", ca în imaginea J. Comparaţi imaginea I cu imaginea J, cea în care sprâncenele sunt uşor ridicate, dar nu la fel de mult ca în poza G, iar ochii sunt larg deschişi datorită pleoapelor superioare ridicate. Comparaţia arată importanţa pleoapelor şi a sprâncenelor în a diferenţia frica de surpriză. Ştim că poza I arată surpriza mai degrabă decât frica pentru că pleoapele inferioare nu sunt tensionate, iar sprâncenele nu se împreună, deşi sunt ridicate; ambele semne sunt însă evidente în poza J.

K L

Să examinăm acum indiciile de surpriză şi frică din partea de jos a feţei. În surpriză, falca este căzută, ca în imaginea K, iar în frică buzele sunt trase în spate, spre ochi, ca în imaginea L. (A trebuit să folosesc o fotografie compozită la L, pentru că Evei i-a fost greu să facă această mişcare a buzelor fără a-şi tensiona pleoapele inferioare.)

M N

Mai devreme ați văzut că sprâncenele și pleoapele pot, ele singure, să indice frica, precum în imaginea J, sau surpriza, ca în imaginea I. Când pleoapele sunt însoțite de mișcările gurii, aceste emoții pot, de asemenea, să fie exprimate pe chip, chiar și fără mișcările sprâncenelor. Poza M arată surpriză, iar N îngrijorare sau frică; în ambele fotografii, mișcările sprâncenelor pentru respectivele emoții sunt absente.

O

Imaginea O arată cât de importante sunt pleoapele superioare ridicate în semnalizarea fricii. Deși pleoapele de jos nu sunt tensionate, iar acțiunile sprâncenelor și ale gurii sunt de obicei mai vizibile în surpriză, pleoapele superioare sunt atât de ridicate în această fotografie, încât creează impresia de frică. (Imaginea aceasta e tot una compozită, sprâncenele de la G fiind copiate și inserate într-o nouă imagine.)

Pentru că frica și surpriza sunt atât de frecvent confundate între ele, perechea de imagini de mai jos furnizează un alt contrast ale acestor două expresii, înregistrate intens pe întreaga figură în fiecare cadru; P arată surpriza, iar Q frica.

P Q

CUM SĂ FOLOSIM INFORMAȚIILE FURNIZATE DE EXPRESII

Să vedem ce e de făcut când observați expresia facială de frică a unei persoane. (Nu voi analiza surpriza, fiindcă în general nu cred că e o problemă să știm cum să reacționăm la surpriza unei alte persoane, în afara scenariului prezentat mai devreme, în care o persoană e surprinsă de un lucru pe care ar fi trebuit să-l cunoască sau a pretins că-l cunoaște.[151]) Voi folosi aproape aceleași situații descrise în capitolele anterioare pentru a arăta cât de diferite sunt modalitățile în care putem folosi faptul că cealaltă persoană se teme, în comparație cu o persoană care este tristă sau furioasă.

În ultimele două capitole am insistat să nu presupunem că știm ce anume îi generează celuilalt o expresie emoțională. Expresiile emoționale nu-și dezvăluie cauza; în mod normal, dar nu întotdeauna, ne putem da seama de acest lucru din contextul situațional în care apar. În capitolul 3 am descris ceea ce am denumit

[151] Vezi discuția mea din Ekman, P. 2009. *Minciunile adulților. Indicii ale înșelătoriei în căsnicie, afaceri și politică*. București: Editura Trei.

„eroarea lui Othello",[152] care constă în a presupune că ştim cauza unei emoţii, fără a ne gândi că poate exista o cu totul altă cauză. Starea noastră emoţională, atitudinile, aşteptările noastre, ceea ce vrem sau nu vrem să credem pot afecta modul în care interpretăm o expresie; mai exact, pot afecta ceea ce credem că a cauzat emoţia arătată de expresie. A ţine cont de situaţia în care a apărut expresia ne ajută să reducem posibilităţile, dar nici atunci nu putem fi siguri. Lui Othello nu i-a fost de niciun folos. Dacă reţineţi că expresiile emoţionale nu-şi dezvăluie cauza şi că pot exista şi alte motive decât acelea la care vă aşteptaţi, atunci puteţi evita eroarea lui Othello.

Priviţi expresiile din imaginile D, E, F, H, I, L şi N. Fiecare din ele poate reprezenta un semn de îngrijorare, însă nu vă puteţi da seama din expresii dacă ameninţarea e iminentă. Nu puteţi şti nici cât de intensă e frica, pentru că aceste expresii apar când nivelul emoţiei creşte de la uşor la moderat sau când emoţia e mai intensă, dar are loc o încercare de a-i controla expresia.

Să presupunem că sunteţi superiorul care dă unui angajat vestea proastă că nu va fi promovat şi că altcineva a fost promovat în locul lui. Dacă are oricare din aceste expresii înainte de a primi vestea, înseamnă că anticipează eşecul. Dacă expresiile apar în timpul sau după comunicarea informaţiei, atunci ar putea fi îngrijorat în privinţa viitorului său. Deşi nu recomand să vă exprimaţi percepţia asupra temerii lui, ar putea fi o ocazie de a-l linişti în legătură cu viitorul lui în organizaţie (dacă acesta nu e pus în pericol), sau să ridicaţi problema modului în care el ar vrea să-şi planifice viitorul. În orice caz, e posibil ca frica lui să

[152] Vă amintiţi că Othello şi-a ucis soţia fiindcă nu a înţeles că teama de a nu fi crezut arată identic cu teama de a fi surprins comiţând un adulter. Othello a făcut această greşeală din gelozie.

nu aibă nimic de-a face cu eşecul promovării, ci cu o anticipare a faptului că poate aţi descoperit ceva care l-ar putea afecta. Poate şi-a luat concediu medical când a fost plecat într-o vacanţă şi îi este teamă că aţi descoperit acest lucru; poate a comis o fraudă. Poate că e îngrijorat de apropiata vizită medicală, iar gândurile lui se concentrează acolo pentru o clipă. Cel mai conservator mod în care puteţi răspunde e: „Mai sunt anumite aspecte despre care ai dori să vorbim?" Sau aţi putea merge mai departe, spunând: „Simt că mai e ceva de discutat".

Să inversăm acum situaţia. Dumneavoastră sunteţi angajatul, iar superiorul are pentru moment una din expresiile de îngrijorare sau de frică înainte de a vă anunţa că nu aţi fost promovat. E oare îngrijorat de reacţia dumneavoastră? Arată empatie pentru cum v-aţi putea simţi, manifestându-şi simpatia pentru posibila dumneavoastră îngrijorare legată de viitor? Sau pentru moment se gândeşte la cu totul altceva? Nu puteţi şti din expresia emoţională, dar, cunoscând aceste posibilităţi, ştiţi cel puţin că şeful nu este furios pe dumneavoastră şi că nu vă desconsideră; acest lucru ar fi fost semnalat printr-o expresie de dezgust (ce va fi discutată în capitolul următor).

Dacă fiica dumneavoastră de 12 ani are această expresie când o întrebaţi cum a fost la şcoală sau dacă un prieten are această expresie când îl întrebaţi cum îi mai merge, relaţia dumneavoastră cu ei vă dă ocazia de a fi mult mai direct. Nu ştiţi dacă frica lor este o reacţie faţă de dumneavoastră sau dacă ceva s-a întâmplat în vieţile lor (sau e pe cale să se întâmple) şi sunt îngrijoraţi din această cauză. Vă sugerez să spuneţi: „Simt că ceva te îngrijorează, te pot ajuta în vreun fel?"

Dacă soţia dumneavoastră are o expresie de îngrijorare când o întrebaţi unde a fost în după-amiaza când nu aţi găsit-o la birou, nu trageţi concluzia că a pus la

cale ceva rău. Dacă v-a venit în minte un astfel de gând, probabil că sunteți o persoană exagerat de suspicioasă (în afara cazului în care a existat un tipar anterior de infidelitate, caz în care de ce mai sunteți în această relație?) şi vă e teamă că veți deveni gelos sau acuzator fără niciun motiv. Poate că partenera dumneavoastră a fost la un control medical, nu cunoaşte încă rezultatul şi are motive să fie îngrijorată. Cum am spus mai devreme, emoțiile nu-şi dezvăluie automat şi cauza. Dacă expresia nu se potriveşte cu situația sau cu ce s-a rostit, e normal să fiți îngrijorat. Ar fi înțelept din partea dumneavoastră să urmați sugestiile pe care le-am făcut în legătură cu modul în care să îi răspundeți copilului şi cum să vă întrebați soția dacă ceva anume o tulbură.

DEZGUSTUL ŞI DISPREȚUL

Mă privea cum mâncam hrană americană la conservă. O luasem cu mine în satul îndepărtat din Papua Noua Guinee unde trăia populația fore. Când i-am remarcat expresia cu care mă privea, am pus jos furculița şi am ridicat aparatul de fotografiat pe care-l purtam mereu la gât. (Din fericire, băştinaşii nu ştiau încă ce era un aparat de fotografiat şi se obişnuiseră cu mine ținând la ochi acest obiect ciudat fără niciun motiv evident, aşa că nu a devenit conştient de sine şi nici nu mi-a întors spatele înainte să-l fotografiez). Pe lângă expresia clasică a dezgustului, povestea din spatele acestei fotografii scoate în evidență, în generarea dezgustului, importanța actului de a mânca ceva repugnant. El nici măcar nu mânca respectivul aliment; doar văzându-mă pe mine că mănânc, a fost suficient pentru a-i trezi aversiunea.[153]

[153] Deşi de-a lungul timpului am adunat zeci de fotografii de ştiri înfățişând fiecare emoție, nu am găsit niciuna care să arate dezgustul. O firmă de cercetări media pe care am angajat-o a descoperit doar imagini ale dezgustului mimat, deşi nu au fost probleme cu găsirea imaginilor care arată toate celelalte emoții. Nici nu e de mirare; scenele dezgustătoare nu

Scriind acum treizeci de ani, am definit dezgustul astfel:

> *... un sentiment de aversiune. Gustul a ceva pe care vrei să-l scuipi. Chiar şi gândul de a mânca ceva cu un gust scârbos te poate dezgusta. Un miros pe care vrei să-l împiedici să intre în nas sau de care vrei să scapi determină dezgustul. Şi, repet, chiar şi gândul la cum miroase ceva respingător aduce la suprafaţă un dezgust puternic. Imaginea unui lucru pe care îl consideri respingător la gust sau la miros te poate dezgusta. Acelaşi lucru se întâmplă cu sunetele, dacă sunt legate de un eveniment respingător, sau cu atingerea unui astfel de obiect.*
>
> *Nu doar gusturile, mirosurile, atingerile, reprezentările, imaginile şi sunetele ne produc dezgust, ci şi acţiunile şi modul în care arată oamenii sau în care ne apar anumite idei. Oamenii pot fi dezagreabili în aspect; a-i privi poate fi foarte scârbos. Unele persoane simt dezgust şi atunci când văd o persoană diformă, handicapată sau urâtă. O persoană rănită poate fi dezgustătoare. Vederea sângelui sau participarea la o operaţie chirurgicală le generează dezgust anumitor oameni. Unele acţiuni umane sunt de asemenea dezgustătoare: vă puteţi revolta de un lucru pe care îl face o persoană. Cineva care torturează sau îşi bate joc de un câine poate fi un obiect al dezgustului. O persoană care practică ceea ce alţii consideră perversitate sexuală poate fi dezgustătoare. Un mod de a trata oamenii sau o filosofie considerată înjositoare îi face pe unii să se simtă dezgustaţi.*[154]

sunt atractive. Presa şi firmele de publicitate au decis că astfel de imagini nu le-ar vinde produsele.

[154] Ekman, P. & Friesen, W. V. 1975. *Unmasking the Face: A Guide to Recognizing Emotions from Facial Clues*. Upper Saddle River, N.J.: Prentice Hall. Vezi paginile 66-67.

Observaţiile mele au fost încurajate şi extinse într-o serie de studii de către (probabil) singurul cercetător care şi-a concentrat aproape toată cercetarea pe dezgust. Psihologul Paul Rozin, un om pasionat în special de mâncarea bună, crede că esenţa dezgustului constă în senzaţia că îngurgităm ceva considerat dezagreabil şi otrăvitor; după mine, aceasta e tema dezgustului. În orice caz, există diferenţe mari între culturi în ceea ce priveşte produsele alimentare considerate dezgustătoare. Instantaneul din Noua Guinee ilustrează acest aspect: bărbatul e scârbit de vederea şi mirosul unei mâncări pe care eu o consideram apetisantă. Există diferenţe şi în aceeaşi cultură. Soţia mea iubeşte stridiile crude, dar mie mi se par dezgustătoare. În anumite zone ale Chinei, câinii sunt o delicatesă suculentă, în timp ce majorităţii occidentalilor perspectiva le declanşează dezgustul.

Rozin a descoperit că cei mai puternici declanşatori sunt produsele corpului: fecalele, voma, urina şi sângele. În 1955, marele psiholog american Gordon Allport sugera un „experiment mental" implicând dezgustul, un experiment desfăşurat în minte, pentru a verifica dacă afirmaţiile lui sunt adevărate. „Gândiţi-vă întâi la cum vă înghiţiţi saliva din gură sau chiar înghiţiţi-o. Apoi imaginaţi-vă cum o scuipaţi într-un pahar şi apoi o beţi! Ceea ce părea natural şi «al meu» dintr-odată devine dezgustător şi străin."[155] Rozin a realizat şi în practică

[155] Citat de Miller, W.I. 1997. *The Anatomy of Disgust*. Cambridge, Mass.: Harvard University Press. Vezi pagina 97.

acest experiment, cerându-le oamenilor să bea un pahar cu apă după ce au scuipat în el; a descoperit că Allport avea dreptate. Chiar dacă aveau scuipatul în gură cu o clipă înainte, subiecții nu au vrut să bea apa cu propria lor salivă. Rozin spune că un produs devine dezgustător imediat ce ne părăsește corpul.

Dezgustul nu apare ca o emoție distinctă până la patru ani. Există antipatie, respingerea lucrurilor care au un gust neplăcut, dar nu există dezgust. Rozin le-a cerut copiilor și adulților să atingă sau să guste ciocolată modelată în forma unor fecalele de câine. Copiii între patru și opt ani nu au fost deranjați, dar majoritatea adulților au refuzat să facă acest lucru. În mod similar, dacă adăugăm o lăcustă sterilizată într-un pahar cu lapte sau suc, copiii sub patru ani beau fără probleme.[156]

Copiii și adolescenții sunt fascinați de dezgust. Rozin ne amintește că prin bazaruri se vând imitații realiste ale vomei, mucozităților și fecalelor, iar clienții care cumpără aceste obiecte sunt în marea lor majoritate băieți. Există un întreg gen de glume în jurul dezgustului. Serialul de televiziune *Beavis și Butt-head*, care a fost atât de popular printre adolescenți, francizele pentru puști *Căpitanul Izmană* și *Copiii din tomberon* folosesc frecvent situații dezgustătoare.

[156] Rozin explică diferența în felul următor: copiii nu au capacitatea cognitivă necesară pentru a-și provoca dezgustul — de exemplu, abilitatea de a recunoaște că aparențele diferă de realitatea obiectivă, ca în cazul ciocolatei cu aspect de fecală. Acest lucru sprijină opinia lui conform căreia animalele nu simt dezgust. După părerea mea ar fi extraordinar ca o modalitate atât de primară de a reacționa la lume să fie unică oamenilor. I-am cerut părerea și expertului în comportament animal Frans de Waal, care mi-a răspuns: „Emoția trebuie să apară la alte primate. Dezgustul trebuie să fi apărut ca o respingere a hranei și, cu siguranță, primatele sunt capabile de așa ceva. E mai greu de dat un răspuns în ceea ce privește expresiile specifice". Momentan problema rămâne deschisă, fiindcă nimeni nu a cercetat dacă o expresie unică pentru respingerea mâncării apare la alte primate și, în cazul în care apare, dacă expresia e folosită și față de actele sociale respingătoare.

Profesorul de drept William Miller, în fascinanta sa carte *The Anatomy of Disgust (Anatomia dezgustului)*, remarcă faptul că nu doar copiii sunt atrași de lucrurile repugnante. „Dezgustul... are un farmec, o fascinație evidentă prin dificultatea de a ne feri ochii de la accidentele sângeroase... sau prin atracția față de filmele horror.[157] (...) Mucii, fecalele și urina sunt toxice și dezgustătoare pentru noi, (dar suntem)... fascinați și curioși în legătură cu ele... ne uităm la materiile noastre mai des decât vrem să recunoaștem... cât de obișnuit este pentru oameni să-și verifice șervețelele sau batistele după ce-și suflă nasul."[158] Succesul de casă al filmelor vulgare precum *Mary cea cu vino-ncoa* nu a fost alimentat numai de adolescenți.

Rozin a distins ceea ce el numește dezgust interpersonal de dezgustul de bază.[159] El enumeră patru grupuri de factori declanșatori interpersonali învățați: factorul bizar, factorul de boală, factorul accidental și factorul de viciere morală. Cercetarea mea și a lui Maureen O'Sullivan susțin propunerea lui Rozin. Am cerut studenților să povestească în scris cea mai dezgustătoare experiență pe care își imaginau că cineva de pe planeta noastră ar putea-o îndura. Tema îngurgitării unei substanțe toxice, descrisă și de Rozin (de exemplu, atunci când ești forțat să mănânci voma altcuiva), a fost pomenită, dar numai în proporție de 11%. Cel mai frecvent factor declanșator pentru dezgustul extrem (menționat în 62% din cazuri) a constat în reacția la comportamentele morale inacceptabile, cum ar fi modul în care s-au simțit soldații americani când au descoperit atrocitățile din lagărele de concentrare naziste. Aproape

[157] Miller, W.I. 1997. *The Anatomy of Disgust*. Vezi pagina 22.
[158] *Ibid*. Vezi pagina 118.
[159] Rozin, P., Haidt, J. & McCauley, C.R. 1999. „Disgust: The body and soul emotion." În T. Dalglish & M.J. Power (eds.), *Handbook of Cognition and Emotion*. Chichester, Marea Britanie: John Wiley & Sons. Vezi pagina 435.

jumătate din comportamentele morale inacceptabile menționate au constat în acțiuni sexuale respingătoare, cum ar fi observarea cuiva care întreține relații sexuale cu un copil. Ultima serie de exemple, menționate de 18% din respondenți, face referire la repulsia fizică ce nu implică dezgustul față de mâncare, cum ar fi găsirea unui cadavru din care ies viermi.[160] Rezultatele noastre sugerează că adulții *cred* că cel mai respingător pentru ei este factorul interpersonal, în special moralitatea respingătoare, mai degrabă decât dezgustul de bază față de îngurgitarea a ceva scârbos.

Am spus mai devreme că dezgustul de bază al lui Rozin era o temă emoțională și, dacă el are dreptate că cele patru forme de dezgust interpersonal — forma bizară, de boală, accidentală și de viciu moral — sunt învățate, atunci acestea ar fi variațiile temei. În orice caz, mi se pare posibil ca aceste patru forme interpersonale ale dezgustului să fie totodată și teme ce pot fi găsite în orice cultură, doar cu anumite aspecte specifice care au fost învățate și care variază pentru fiecare individ, grup social sau cultură. De exemplu, oricine poate avea reacții de dezgust la persoanele viciate moral, dar ceea ce este considerat viciat moral diferă de la o cultură la alta. Ce este firesc și ce e anormal, ce ține de destin și ce nu, aceste lucruri variază de asemenea în funcție de circumstanțe, în schimb nu și ceea ce ține de boală. Diformitățile, inflamațiile purulente și alte malformații ar putea fi dezgustătoare în orice cultură.

Miller scoate în evidență cum culturile tind mai degrabă să clasifice lucruri sau acțiuni în domeniul dezgustătorului decât să le excludă din acesta. Ceea ce se potrivește exact cu ideile discutate în capitolele 2, 3 și 4, în care am argumentat că bazele de date cu alertele

[160] Procentele cumulate însumează mai puțin de 100 din cauza unor răspunsuri neclasificabile.

emoționale ale oamenilor nu sunt închise, ci deschise. Aceste baze de date (împreună cu programele care ne ghidează răspunsurile la diverse emoții) nu sunt goale atunci când ne naștem; evoluția a înscris anumite instrucțiuni pentru modalitățile noastre de răspuns, ca și pentru lucrurile la care reacționăm. Așa cum evidențiază Miller, acestea sunt greu de schimbat, dar, pentru că sunt deschise, putem învăța noi declanșatori și noi răspunsuri emoționale.

Deși atât americanii, cât și japonezii reacționează cu dezgust la gunoaie și îngurgitări, Rozin a găsit diferențe la nivelul dezgustului social. O persoană care nu se potrivește în ordinea socială sau care îi critică în mod nejustificat pe ceilalți i-a dezgustat pe japonezi. Americanii au fost dezgustați de rasiști sau de persoanele care au acționat brutal. În orice caz, nu tot ce ține de repulsia socială diferă în funcție de cultură. Rozin a aflat că în mai multe culturi oamenii sunt dezgustați de politicieni!

În plus față de cele patru tipuri de dezgust interpersonal descrise de Rozin, un alt fel de dezgust — ceea ce am numit *dezgustul din saturație* — e sugerat de descoperirile psihologilor John Gottman, Erica Woodin și Robert Levenson. Cercetările lor merită o atenție specială pentru că ei sunt singurii oameni de știință care au măsurat exact expresiile emoțiilor în timpul uneia dintre cele mai încărcate emoțional interacțiuni sociale — aceea dintre soț și soție.[161]

În mod remarcabil, expresia de dezgust a soției (îndreptată către soțul ei în timpul unei conversații în care încercau să rezolve un conflict) a prezis perioada din

[161] Majoritatea cercetătorilor examinează emoția în cazul persoanelor singure sau aflate într-o interacțiune socială minoră. În loc să observe interacțiunile reale ale oamenilor, ei se bazează pe chestionare în care cer subiecților răspunsuri despre sentimente imaginate sau amintite.

următorii patru ani pe care aveau s-o petreacă despărțiți.[162] Gottman a descoperit că expresiile de dezgust ale soției au apărut de obicei ca răspuns la retragerile soțului (închiderea în sine, pe care am descris-o în capitolul 6), când el nu putea gestiona sentimentele ei. În limbaj colocvial, ea se cam săturase. Observați cum o metaforă legată de mâncare pare atât de potrivită. Dacă partenerul de viață vă respinge, nu e de mirare că viitorul pare așa de sumbru. (Vom reveni la descoperirile lui Gottman mai târziu în acest capitol, când voi vorbi despre dispreț).

Miller are un punct de vedere foarte interesant potrivit căruia în intimitate scădem pragul pentru ceea ce considerăm dezgustător. Primul exemplu este „schimbarea scutecelor, curățarea mâncării regurgitate, grija față de rudele bolnave sau infirme... Părinții sunt cei care se vor ocupa de asta, indiferent de ce se întâmplă; vor curăța excremente, cu riscul de a se murdări pe mâini sau haine; ei acceptă să fie murdăriți astfel... Depășirea dezgustului inerent față de substanțele scârboase este emblematică pentru calitatea necondiționată a iubirii parentale grijulii".[163]

Aceeași suspendare a dezgustului apare între persoanele intime sexual. Îl citez din nou pe Miller: „A avea limba altcuiva în gura ta poate fi un semn de intimitate, dar poate reprezenta și un atac dezgustător... Sexul consensual înseamnă încălcarea mutuală a granițelor de apărare împotriva lucrurilor dezgustătoare... Sexul este doar un fel de trecere a granițelor, implicând un anumit tip de dezgolire. Există și alte feluri de dezbrăcare și de expunere pe care se fondează intimitatea contactului amoros, prelung și apropiat. Ne putem gândi

[162] Gottman, J.M. & Levenson, R.W. 1999. „How stable is marital interaction over time?" *Family Processes*, 38: 159-65. Gottman, J., Woodin, E. & Levenson, R. 2001. „Facial expressions during marital conflict." *Journal of Family Communication*, 1: 37-57.

[163] Miller, *The Anatomy of Disgust*. Vezi paginile 133-34.

la împărtășirea și comunicarea dubiilor, a grijilor, la acceptarea aspirațiilor, la mărturisirea neajunsurilor și a eșecurilor; sau la simplul fapt de a fi perceput ca având probleme, slăbiciuni și nevoi... Am putea defini prietenii sau iubiții ca pe acele persoane cărora le tolerăm plângerile pentru ca și noi să ne putem plânge lor în schimb, ambele părți înțelegând că astfel de plângeri reprezintă un privilegiu al intimității, în absența căruia am răspunde cu demnitate și dezgust... Iubirea... îl privilegiază pe celălalt căci el ne poate vedea într-un mod de care ne-ar fi rușine sau care, fără intervenția iubirii, i-ar dezgusta[164] pe ceilalți".[165]

Intuiția extraordinară a lui Miller sugerează o funcție socială a dezgustului, aparent neobservată. Suspendarea dezgustului stabilește intimitatea și e un semn al angajamentului personal. Această acceptare a ceea ce pentru celălalt e rușinos, implicarea în activități fizice care cu oricine altcineva ar fi dezgustătoare — nu e vorba doar despre sex; gândiți-vă la curățarea vomei unui străin în comparație cu cea a persoanei iubite — ar putea fi nu doar un semn de iubire, ci și un mijloc de întărire a iubirii.

O altă funcție foarte importantă a dezgustului este aceea de a înlătura ceea ce ne revoltă. Evident că este util să nu mâncăm ceva putrezit și, la fel, dezgustul social pune distanță între noi și ceea ce ni se pare inacceptabil. Este, după cum propune Miller, o judecată morală în

[164] Editorul meu îmi atrage atenția că există o diferență între suspendarea dezgustului în cazul părintelui și cea din cazul partenerului de viață. După părerea mea, scutecele unui copil sunt întotdeauna dezgustătoare, chiar dacă e vorba despre propriul nostru copil; părinții iubitori își depășesc dezgustul pentru a-și îngriji copilul, dar asta nu înseamnă că nu simt dezgust. Totuși, în cazul sexului există o schimbare; a avea limba persoanei iubite în propria gură nu e deloc dezgustător, dimpotrivă. Așadar, în primul caz dezgustul e depășit sau suspendat, în timp ce în al doilea caz dezgustul e transformat în ceva cu totul diferit.

[165] Miller, *The Anatomy of Disgust*. Vezi paginile 137-38.

care nu facem niciun compromis față de persoana sau cu acțiunea dezgustătoare. Experta în drept Martha Nussbaum scrie că „majoritatea societăților ne învață să evităm anumite grupuri de persoane pentru că sunt repugnante fizic".[166] Din nefericire, poate fi și o emoție periculoasă pentru că îi dezumanizează pe aceia pe care îi percepem ca dezgustători; prin acest lucru cei percepuți ca dezgustători vor fi tratați ca oameni.

Anumite acțiuni au fost mereu considerate ilegale pentru că ofensează (dezgustă) moralitatea publică, cum ar fi pornografia infantilă sau obscenitatea. Nussbaum crede că legile nu ar trebui să se bazeze pe ceea ce este perceput de către cineva dezgustător și sugerează că ar trebui să folosim indignarea în locul dezgustului ca bază pentru judecățile legale". [Indignarea]... e un sentiment moral mult mai pertinent pentru judecata legală și mult mai de încredere decât dezgustul. În ea însăși, conține raționamente ce pot fi împărtășite în mod public și nu generează acțiunea îndoielnică de a trata criminalul ca pe o insectă sau un vierme, aruncat în afara comunității noastre morale. În schimb, îl include ferm în comunitatea morală și-i judecă acțiunile din punct de vedere moral."[167]

Observând că starea emoțională a unei persoane la momentul crimei poate fi considerată o circumstanță atenuantă, Nussbaum susține că dezgustul nu este o emoție care să poată fi luată în considerare. „O crimă nu este mai rea decât alta pentru că este mai dezgustătoare.[168] (...) Răspunsul rațional la dezgust — afirmă ea — este să ieșim din starea care ne îndeamnă să ucidem persoana dezgustătoare — de exemplu un avans homosexual (...)

[166] Nussbaum, M.C. 2000. „Secret sewers of vice: Disgust, bodies and the law." În S. Bandes (ed.), *The Passions of Law*. New York: New York University Press. Vezi paginile 19-62.
[167] *Ibid.* Vezi pagina 44.
[168] *Ibid.* Vezi pagina 47.

Doar a te simți contaminat sau îngrețoșat de cineva nu e niciodată un motiv suficient pentru a te comporta violent față de acea persoană."[169]

Cei care justifică desconsiderarea profundă a altora se referă adesea la cei vizați ca la niște animale dezgustătoare; uneori despre victime se vorbește ca despre o materie neînsufletită repugnantă, precum mizeria sau gunoiul. Mă tem că indignarea sau scandalizarea poate de asemenea să justifice agresiunea sau chiar tortura, dar nu poate impune bariera între sine și altul așa cum apare ea în dezgust. (Desigur, Nussbaum s-a concentrat pe folosirea emoțiilor pentru a justifica legile, nu pentru a justifica acțiunile legale sau ilegale.) Ne putem gândi că unele din barierele sau modalitățile inhibitoare ce pot întârzia violența ar fi imaginea și sunetele victimelor suferinde, precum țipetele și sângele. Dar nu se întâmplă tot timpul așa, probabil din cauză că dovada suferinței lor le face dezgustătoare. Chiar dacă nu ne gândim de la început că cineva e dezgustător, vederea sângelui unei persoane sau deformările corporale în urma rănirii sau torturii pot determina mai degrabă dezgust decât îngrijorare.

La începuturile cercetării mele despre expresiile din diverse culturi am descoperit că filmele despre oamenii care suferă — un film despre un rit aborigen de circumcizie și un alt film despre o operație a ochiului — produc expresii de dezgust majorității studenților pe care i-am studiat în Japonia și America. Am editat și alte filme conținând cursuri medicale, unul arătând în timpul unei operații carnea tăiată, însoțită de sângerare abundentă, și altul cu un bărbat cu arsuri de gradul trei căruia i se îndepărtau de pe corp fâșii de piele arsă. Din nou, majoritatea persoanelor au arătat și și-au comunicat dezgustul. Filmele pot fi folosite unul în locul celuilalt,

[169] *Ibid.*

din moment ce determină aceeaşi emoţie şi sunt printre cele mai comune filme-stimul folosite în cercetările despre emoţii.

A existat, în orice caz, un grup minoritar (aproximativ 20%) care a manifestat reacţii foarte diferite la vederea suferinţei unei alte persoane în timpul filmului. În loc să arate dezgust, ei au reacţionat cu tristeţe şi durere, ca şi cum s-ar fi identificat cu victima.

Se pare că natura ne-a construit să fim revoltaţi la vederea interiorului corpului unei alte persoane, mai ales dacă e vorba despre sânge. Reacţia de dezgust e suspendată dacă nu e vorba de o persoană străină, ci de cineva apropiat care sângerează. În acest ultim caz, suntem motivaţi să reducem suferinţa mai degrabă decât să ne îndepărtăm de ea. Ne putem imagina cum repulsia la semnele fizice de suferinţă sau boală ar însemna reducerea contagiunii, dar costul este acela al diminuării capacităţii noastre de compasiune sau empatie, care e foarte folositoare în construirea comunităţii.

Nici empatia şi nici compasiunea nu sunt emoţii; ele au legătură cu reacţiile noastre faţă de emoţiile altei persoane. În empatia *cognitivă* recunoaştem ce simte o altă persoană. În empatia *emoţională* simţim de fapt ceea ce simte persoana respectivă, iar în empatia-compasiune vrem să ajutăm persoana să facă faţă situaţiei şi emoţiilor sale. Empatia cognitivă e necesară pentru a putea avea oricare din celelalte forme de empatie, dar nu e nevoie să posedăm empatie emoţională pentru a activa empatia-*compasiune*[170].

[170] Levenson, R.W. & Reuf, A.M. 1997. „Physiological aspects of emotional knowledge and rapport." În W.J. Icles (ed.), *Empathic Accuracy*. New York: The Guilford Press (vezi paginile 44-47). Budiştii tibetani folosesc aceşti termeni într-un mod diferit, dar similar cu uzajul nostru. După Dalai Lama, cuvântul prin care ei se referă la capacitatea noastră de empatie se traduce prin „incapacitatea de a suporta vederea unui om care suferă". Nu e vorba despre îndepărtarea de sursa imaginii, dimpotrivă:

Disprețul are puncte comune cu dezgustul, însă diferă de acesta. Nu am reuşit să găsesc nicio fotografie de ştiri care să ilustreze disprețul; ca şi dezgustul, nu apare prea des în ziare sau reviste. Un exemplu e arătat în imaginea H, aflată spre sfârşitul acestui capitol.

Cu mulți ani în urmă am diferențiat dezgustul de dispreț în următoarele moduri:

> *Disprețul este resimțit doar în legătură cu oamenii sau cu acțiunile lor, şi nu în legătură cu gusturile, mirosurile sau atingerile. A călca în murdăria unui câine produce dezgust, dar niciodată dispreț; ideea de a îngurgita creier de viței este dezgustătoare, dar nu evocă dispreț. Totuşi, puteți arăta dispreț față de oamenii care mănâncă astfel de lucruri dezgustătoare, întrucât în dispreț există un element de condescendență față de obiectul disprețului. Disprețuitori în antipatia față de anumite persoane sau față de acțiunile lor, ne simțim superiori (de obicei moral) față de aceştia. Jignirea lor este degradantă, dar nu este nevoie neapărat să ne îndepărtăm de ei, aşa cum facem când suntem dezgustați.*[171]

Din păcate, nu putem cita niciun cercetător care să se fi dedicat studierii disprețului. Miller a făcut o observație interesantă, anume că, deşi ne considerăm superiori față

„E ceea ce ne îndeamnă... să avem aversiune față de răul făcut altuia, să suferim atunci când ne confruntăm cu suferința celuilalt". Utilizarea budistă a termenului de *compasiune* implică mult mai multe semnificații decât în cazul limbii engleze. Explicarea acestui fenomen ne-ar îndepărta de discuția despre dezgust, dar merită menționat că budiştii consideră atât empatia, cât şi compasiunea drept capacități umane care nu trebuie învățate, ci cultivate pentru a fi scoase la iveală. Vreau să spun că, pentru a ajunge să-i privim pe toți oamenii drept semenii noştri, pentru a ne suspenda dezgustul la semnele însângerate ale suferinței şi bolii, trebuie să lucrăm în mod activ, întrucât natura nu ne facilitează prea mult această alegere.

[171] Ekman, P. & Friesen, W.V. 1975. *Unmasking the Face*. Vezi pagina 67.

de o altă persoană atunci când simțim dispreț, cei care ocupă o poziție de subordonare pot simți dispreț față de superiorii lor. Gândiți-vă la disprețul pe care adolescenții îl au față de adulți, femeile față de bărbați, servitorii față de stăpâni, muncitorii față de șefii lor... negrii față de albi, cei fără educație față de cei cu educație.[172] (...) Disprețul „direcționat în susul ierarhiei"... îi permite celui aflat mai jos să-și revendice superioritatea în privința unui atribut particular... Persoanele aflate în inferioritate știu că în ochii celorlalți sunt inferiori, știu că într-un anume sens sunt disprețuiți de aceștia."[173]

Pentru a ne da seama de importanța disprețului, gândiți-vă la următoarea serie de descoperiri extraordinare din studiul despre interacțiunile maritale al lui Gottman și al colegilor săi. Soțiile ale căror soți au arătat dispreț:

- s-au simțit copleșite.
- credeau că problemele lor nu puteau fi rezolvate.
- credeau că problemele lor maritale erau extrem de grave.
- s-au îmbolnăvit des în următorii patru ani.

Faptul că dezgustul soțului sau expresiile de furie nu au evidențiat aceleași descoperiri subliniază importanța distingerii disprețului ca o emoție separată (această diferențiere nu este recunoscută de toți cei care studiază emoțiile).

Disprețul, ca și celelalte emoții pe care le-am analizat, variază ca durată și intensitate, la fel ca dezgustul. Cred că punctul maxim este mult mai ridicat în dezgust decât în dispreț; cu alte cuvinte, din punctul de vedere al intensității, disprețul maxim nu se apropie nici pe departe de dezgustul maxim.

[172] Miller, *The Anatomy of Disgust*. Vezi pagina 207.
[173] *Ibid*. Vezi pagina 221.

Dezgustul este în mod clar o emoție negativă; nu simțim nimic plăcut, deși, cum am menționat mai devreme, suntem mai fascinați decât ne-am aștepta de ceea ce este dezgustător. În mod cert, când dezgustul este intens, nu e nicio îndoială că senzația este neplăcută, ducând la greață. Sunt mai puțin convins că disprețul este ceva negativ; cred că majoritatea oamenilor se simt bine atunci când disprețuiesc. Ni se întâmplă să ne simțim jenați după ce am fost disprețuitori, dar sentimentele pe care le trăim în timpul emoției sunt mai mult plăcute decât neplăcute. Nu se poate spune că e o emoție cu efecte benefice asupra celorlalți; rezultatele lui Gottman arată acest lucru. Dar senzațiile avute în timpul experienței disprețuitoare nu sunt în mod inerent neplăcute. E greu de găsit o altă funcție a disprețului decât semnalizarea sentimentului de superioritate, de a nu fi nevoit să te acomodezi sau să te implici. Prin dispreț, ne afirmăm puterea sau statusul. Cei care nu sunt convinși de statusul lor sunt mai predispuși să manifeste dispreț pentru a-și afirma superioritatea față de ceilalți.

Disprețul e adesea acompaniat de o formă ușoară a furiei (precum iritarea), deși poate apărea în absența oricărei enervări. Furia poate alterna cu dezgustul, dacă persoana dezgustată e furioasă fiindcă a fost făcută să simtă dezgustul.

Nu există termeni pentru a descrie dispozițiile legate de dezgust sau de dispreț, dar asta nu înseamnă că nu experimentăm stările respective; înseamnă doar că nu avem o modalitate simplă de a ne referi la ele. Bănuiala mea este că aceste dispoziții chiar există, dar nu știu să se fi făcut cercetări și teoretizări în acest sens.

Să ne gândim acum dacă există tulburări emoționale care implică fie dezgustul, fie disprețul. Într-un articol intitulat „Dezgustul — emoția uitată a psihiatriei",

psihiatrii Mary L. Phillips, Carl Senior, Tom Fahy şi A.S. David sugerează că, deşi dezgustul nu a fost considerat important în tulburările psihice, el joacă totuşi un rol de seamă în aceste afecţiuni.[174] O perturbare a dezgustului ar putea avea o oarecare importanţă în tulburarea obsesiv-compulsivă, lucru evident în cazul gândurilor obsesive cu privire la mizerie, contaminare şi la nevoia de spălare excesivă. Fobiile faţă de animale se pot baza pe dezgust, cele sociale (în care persoana se teme să nu fie umilită) pot implica dezgust faţă de sine, iar fobiile faţă de sânge pot de asemenea să implice o perturbare a dezgustului. Persoanele cu tulburări alimentare (anorexia nervoasă şi bulimia) au sentimente puternice de dezgust faţă de anumite părţi ale propriului lor corp, faţă de sexualitate şi anumite alimente. Până în prezent, nimeni nu a sugerat că ar exista vreo tulburare mentală corelată cu disprețul.

SĂ NE RECUNOAŞTEM PROPRIUL DEZGUST ŞI PROPRIUL DISPREŢ

Să discutăm acum senzaţiile interioare pe care le avem atunci când simţim dezgust şi dispreţ. Ar trebui să fie uşor să experimentăm sentimente de dezgust gândindu-ne la una din temele îngurgitării sau la vreun act moral respingător. Fiţi atenţi la senzaţiile din gât, la începutul unei senzaţii uşoare de înec. Senzaţiile din buza superioară şi din nări devin mai intense, ca şi cum senzitivitatea acestor zone a crescut special pentru a putea să le simţiţi mai bine. După ce v-aţi relaxat, încercaţi din nou să simţiţi dezgustul, însă nu vă grăbiţi,

[174] Phillips, M.L., Senior, C., Fahy, T. & David, A.S. 1998. „Disgust — the forgotten emotion of psychiatry." *British Journal of Psychology*, 172: 373-75.

ci concentraţi-vă din nou pe senzaţiile din gât, din nări şi din buza superioară.

E mult mai dificil să identificăm senzaţiile asociate cu disprețul. Gândiţi-vă la acţiunile cuiva care nu vă revoltă, dar vă determină să simţiţi dispreţ faţă de el sau ea. Poate e o persoană care a sărit rândul, care plagiază, care vrea să impresioneze. Asiguraţi-vă că nu simţiţi niciun fel de furie sau dezgust, ci doar dispreţ. Remarcaţi tendinţa de a vă ridica bărbia ca şi cum v-aţi uita de la înălţime la cineva. Simţiţi încordarea din colţul buzelor.

SĂ RECUNOAŞTEM DEZGUSTUL ŞI DISPREŢUL ÎN CEI DIN JUR

Să ne gândim acum în ce fel sunt înregistrate aceste două emoţii pe figură. Căutaţi expresia bărbatului din Noua Guinee de la începutul acestui capitol. Buza superioară este ridicată la maximum; buza de jos e şi ea ridicată, ieşind puţin în afară. Încreţitura care porneşte de la nări şi coboară până sub colţurile buzei e adâncă, formând un U răsturnat. Aripile nărilor sunt ridicate; pe marginile laterale ale nasului apar încreţituri. Ridicarea obrajilor şi lăsarea în jos a sprâncenelor creează încreţituri de tipul „labei de gâscă". Toate acestea sunt semne ale unui dezgust extrem.

Imaginile Evei surprind versiuni mai subtile ale dezgustului şi, de asemenea, exemple de dispreţ. Există două expresii faciale foarte diferite care semnalizează dezgustul: încreţirea nasului şi ridicarea buzei superioare. De obicei acestea apar împreună. Pentru comparaţie, am inclus imaginea A, în care avem o expresie neutră.

A
(Expresie neutră)

Să examinăm mai întâi semnalul nasului încreţit din imaginea B, care surprinde cel mai subtil semn de acest gen; imaginea C prezintă aceeaşi expresie, dar mai accentuată; imaginea D arată o încreţire puternică a nasului. Observaţi că atunci când expresia este la un nivel maxim de intensitate, ca în imaginea D, sprâncenele sunt de asemenea trase în jos, făcându-i pe

B

C

D

unii oameni să creadă că e vorba despre furie. Dar dacă vă uitaţi mai atent, veţi vedea că pleoapele superioare nu sunt ridicate, iar sprâncenele nu sunt împreunate. (Comparaţi cu imaginea E din capitolul 6.) Aici e vorba despre dezgust, nu despre furie. În aceste fotografii, obrajii sunt ridicaţi, împingând în sus pleoapele inferioare, însă mai importante sunt schimbările nasului, gurii şi obrajilor. Muşchii pleoapelor sunt mai degrabă relaxaţi decât tensionaţi.

În continuare, vom analiza dezgustul semnalizat de buza superioară ridicată. Imaginea E surprinde o uşoară ridicare a buzei de sus, care este mai puternică în imaginea F. În G apare aceeaşi acţiune, dar numai pe o

E

F

G

singură parte a feţei. Când expresia e dezechilibrată, ca aici, acest lucru poate semnala dezgustul sau disprețul.

Comparaţi imaginea G cu fotografia disprețului, H, de mai jos. În H, acţiunea se petrece tot pe o parte a feţei, dar este complet diferită. Colţul buzei este tensionat şi uşor ridicat. Aceasta e o expresie clară de dispreţ. Imaginea I arată aceeaşi acţiune ca în G, dar mai accentuată, determinând buzele să se separe într-o parte. I, la fel ca G, poate semnaliza dezgustul sau disprețul.

H

I

Imaginea J prezintă un amestec, unirea a două emoţii într-o singură expresie. Nasul e încreţit, ca semn al

dezgustului, iar sprâncenele nu sunt doar coborâte, ci şi împreunate, în timp ce pleoapele superioare sunt ridicate — ca semn al furiei. Ridicarea pleoapelor superioare nu se vede atât de bine de vreme ce sprâncenele au fost lăsate în jos; comparând fotografia J cu poza A (expresia neutră) sau chiar şi cu imaginea C (unde schimbarea apare doar la nivelul sprâncenelor, obrajilor şi bărbiei), ar trebui să reiasă mai clar faptul că pleoapele superioare au fost ridicate şi că pleoapele inferioare sunt încordate, ceea ce semnifică furia.

J

Adesea, semnul furiei dat de buzele strânse poate însoți expresia din imaginea J; semnul apare într-o imagine compozită, K, în care buzele strânse au fost adăugate expresiei din imaginea J. Un alt amestec posibil de emoții, dispreț şi încântare, este arătat în

K L

imaginea L. Expresia combină colțul tensionat al buzei cu un uşor zâmbet, producând un aspect arogant şi disprețuitor.

CUM SĂ FOLOSIM INFORMAȚIILE FURNIZATE DE EXPRESIILE EMOȚIONALE

Înainte de a analiza cum să folosim informațiile despre dezgust sau dispreț, să ne amintim că e posibil ca persoana care prezintă dezgust să nu simtă acest lucru neapărat față de dumneavoastră; ar putea fi dezgustată față de sine, ori față de amintirea unei experiențe oripilante din trecut. Nu am întâlnit niciun caz în care o persoană să simtă şi să arate dispreț față de propriile acțiuni sau gânduri, deşi o astfel de situație nu e imposibilă.

Pentru că furia este emoția cel mai des confundată cu dezgustul, iar reacțiile de furie se pot transforma în timp în dezgust, voi evidenția diferența dintre cum puteți să reacționați când receptați semnale ale dezgustului sau ale disprețului, în opoziție cu furia. Să presupunem că-l anunțați pe subordonatul dumneavoastră că nu a obținut promovarea; el reacționează printr-un răspuns de dezgust total, ca în imaginea D, printr-un răspuns de dispreț evident ca în poza H, sau printr-o expresie de furie accentuată prezentată în capitolul 6. Întrucât tocmai ați dat o veste neplăcută, dumneavoastră sunteți, probabil, ținta dezgustului, disprețului sau furiei, dar trebuie să luați în calcul posibilitatea ca angajatul dumneavoastră să fi reacționat la altceva.

Dacă subordonatul arată dezgust, probabil că o face împotriva dumneavoastră sau a situației — contextul afacerii — şi indică, în măsură mai mare decât furia,

lipsa oricărui interes în a mai obține promovarea respectivă. Nu e vorba doar despre faptul că decizia dumneavoastră nu a fost bună; ați făcut mai mult decât o simplă greşeală, ați acționat imoral neacordându-i promovarea, iar pentru el întreaga situație este o mizerie. Dacă arată dispreț, acest lucru sugerează că, într-un anume sens, el crede că este mai bun decât dumneavoastră. Poate simte că vă este superior: ştie mai multe în legătură cu postul pentru care a concurat, despre companie, despre tipul de muncă pe care o face; se îmbracă mai bine şi aşa mai departe. Sau superioritatea lui ar putea fi legată de ceva care nu are nicio legătură cu locul de muncă.

În capitolul dedicat furiei, am susținut ca într-o astfel de situație nu e de dorit să înfruntați direct furia, ci mai degrabă să spuneți ceva de genul: „Probabil că decizia mea te-a înfuriat şi-mi pare rău. Spune-mi dacă te pot ajuta cu ceva". Dacă ceea ce ați remarcat a fost dezgust, puteți încerca o altă abordare: „Mă aşteptam ca decizia mea să te supere. Pot să-ți ofer mai multe explicații sau vrei să discutăm alte lucruri în legătură cu viitorul tău?" Vă sugerez să nu confruntați direct posibilitatea ca el să simtă repulsie față de dumneavoastră, întrucât acesta e un lucru greu de admis pentru majoritatea oamenilor, chiar dacă sunt conştienți că aşa stau lucrurile. Dar e în continuare important să-i oferiți şansa de a discuta despre sentimentele sale, mai ales dacă vreți ca el să rămână în companie. Reacția de dispreț poate fi ceea ce am descris mai devreme ca „dispreț direcționat în susul ierarhiei", cu alte cuvinte modul în care o persoană subordonată încearcă să arate că nu e lipsită de putere (adică nu e inferioară). Ar putea fi mai bine să încheiați întâlnirea, spunându-i că vreți să stabiliți un alt moment pentru a discuta opțiunile de viitor.

În continuare, dacă semnalele faciale ar fi mai subtile, determinând mai degrabă expresia din fotografia B

decât D, sau expresia din fotografia G decât cea din I, şi dacă acestea sunt primele răspunsuri atunci când aduceți vestea proastă, atunci veți avea mai multă libertate de acțiune. Când expresiile sunt subtile, emoția este fie reprimată, fie abia începe. Dacă apare imediat, ca răspuns la vestea dumneavoastră proastă, cred că reacția emoțională de-abia începe şi puteți să abordați problema într-un mod mai direct. De exemplu, să spuneți: „Simt că e dificil pentru tine să accepți lucrul ăsta, pentru te gândeşti că, într-un fel, e nejustificat. Ai vrea să discutăm despre asta?" Sau poate nu vreți să comentați deloc, aşteptând să vedeți dacă sentimentele devin mai puternice sau dacă îi puteți spune altceva pentru a-i scădea sentimentele de dezgust. Deşi nu s-au făcut încă cercetări, mă aştept ca descoperirile grupului lui Gottman asupra căsătoriei să fie duse mai departe — când o persoană într-o poziție de subordonare începe să arate dezgust sau dispreț față de superior, relația de muncă nu are şanse să dureze.

Să reluăm o situație discutată la capitolul 6. Fiica dumneavoastră adolescentă arată aceleaşi expresii când îi spuneți că nu se poate duce la prietena ei fiindcă îi cereți să-l supravegheze pe fratele ei mai mic. În acest timp, dumneavoastră participați împreună cu soțul la o întrunire. În capitolul dedicat furiei am arătat că aveți mai multe motive să vă ocupați de furia ei decât de furia unui subaltern care a aflat că nu va fi promovat. Nu înseamnă că trebuie să-i comentați furia sau să-i negați dreptul de a fi furioasă. Dimpotrivă, ați putea să-i înțelegeți frustrarea, să-i explicați de ce întrunirea e mai importantă şi de ce e necesar să-i impuneți acest lucru.

Dacă îşi arată dezgustul, nu e recomandat s-o ignorați. A ajuns la saturație sau crede că aveți o moralitate îndoielnică? Trebuie mai întâi să vă gândiți dacă acum e momentul potrivit pentru a discuta, sau dacă

aşteptați mai bine ca sentimentele dumneavoastră să se domolească. Dacă decideți să aşteptați, aveți grijă; există tentația de a nu mai discuta problema. Un mod foarte direct de a discuta despre dezgustul ei poate fi spunându-i: „Crezi că sunt incorectă cu tine?" sau „Te-ai săturat să ai de-a face cu mine?" Dacă puteți, încercați să nu fiți defensivă şi permiteți-i să spună tot ce simte. Apoi încercați cu calm să-i explicați sentimentele şi acțiunile dumneavoastră, fără s-o certați.

Dacă arată dispreț când află că nu mai poate merge la petrecere şi trebuie să rămână acasă cât timp dumneavoastră participați la întrunire, cel mai indicat ar fi s-o lăsați în pace. Probabil că va apărea un moment de „dispreț îndreptat în susul ierarhiei", o încercare a adolescentului de a fi la fel de bun sau mai bun decât părintele său. Poate că la un moment dat va trebui să discutați şi despre asta, dar poate că nu va fi nevoie.

Până acum, am presupus că, în toate exemplele cu fiica adolescentă, expresiile ei sunt bine definite (ca în imaginea D, şi nu ca în B). Dacă e o reacție mai subtilă de dezgust, dispreț sau furie, e posibil ca ea să nu ştie încă ce simte sau ca emoția ei să fie abia la început. Dacă sunteți deschisă şi tolerantă vă va fi mai uşor să urmați sugestiile din paragrafele anterioare. Fiți doar atentă să nu o puneți în defensivă. Faceți-o să înțeleagă prin ceea ce spuneți că-i acceptați sentimentele. Propuneți-i să discutați despre ele pentru a afla ce puteți face împreună, astfel încât ea să nu mai aibă acele sentimente.

Observați că în scenariul meu am creat un părinte bun: întâlnirea a fost anunțată brusc, astfel că nu ați avut timp să faceți alte planuri; nu-i cereți să se sacrifice doar pentru a vă satisface o plăcere. Bineînțeles, astfel de lucruri nu se vor întâmpla mereu, iar reacția copilului dumneavoastră, fie ca e vorba despre furie, dezgust sau dispreț, vă determină să analizați dacă ați acționat corect, irațional sau de o manieră egoistă. Dacă remarcați că ați acționat cu egoism şi puteți să recunoaşteți acest lucru, atunci explicați-i ce s-a întâmplat şi mulțumiți-i. Aveți o ocazie excelentă de a o învăța cum să folosească o emoție negativă, precum dezgustul sau furia, într-un mod pozitiv.

9

EMOȚIILE PLĂCUTE

Loretta Stirm şi copiii ei au aşteptat cu răbdare pe pista aeroportului de la Travis Air Force Base în timp ce un grup de aviatori ieşeau din avionul care îi adusese înapoi în America. Fiind ofițer superior, locotenent-colonelul Robert Stirm, eliberat de curând dintr-un lagăr al prizonierilor de război din Vietnamul de Nord, a ținut o scurtă cuvântare înainte de reunirea familiilor. Din nou, familia l-a aşteptat. Sal Veder, fotograful câştigător al unui premiu Pulitzer pentru această fotografie, a scris: „Când şi-a terminat cuvântarea, s-a uitat în jur şi şi-a văzut familia grăbindu-se spre el, cu brațele larg deschise şi cu fețele strălucind de bucurie intensă".[175] *Bucurie* e un cuvânt mai potrivit decât *încântare* pentru emoția surprinsă în această imagine, fiindcă denotă mai multă intensitate decât încântarea sau fericirea. În orice caz, la fel ca aceste cuvinte, termenul *bucurie* nu ne spune exact care din emoțiile plăcute este trăită.

Cred că există mai mult de douăsprezece emoții plăcute, fiecare universală şi la fel de diferite între ele aşa cum tristețea, furia, frica, dezgustul şi disprețul

[175] Buell, H. (ed.). 1999. *Moments*. New York: Black Dog and Leventhal. Vezi pagina 108.

sunt diferite una de cealaltă. La fel cum există o serie de emoții distincte pe care nu le simțim cu plăcere, există şi un set de emoții distincte pe care ne place să le avem. Problema cu cuvintele *bucurie* şi *încântare* e că nu sunt suficient de precise; ele implică o stare mentală şi sentimentală singulară în acelaşi mod în care termenii *supărat* şi *pesimist* nu dezvăluie dacă cineva e trist, furios, temător sau dezgustat. Limba engleză nu are cuvinte specifice pentru toate emoțiile plăcute pe care le descriu în acest capitol, astfel că am împrumutat şi cuvinte din alte limbi pentru a sublinia cele mai importante emoții plăcute.

Încă nu ştim foarte mult despre majoritatea emoțiilor plăcute, pentru că aproape toate cercetările asupra emoțiilor, inclusiv a mea, s-au concentrat pe cele neplăcute. S-a acordat atenție acelor emoții care ne cauzează probleme nouă înşine sau celorlalți. Ca rezultat, ştim mai multe despre tulburările mentale decât despre sănătatea mentală. În prezent, această stare de fapt se schimbă, o atenție sporită fiind acordată emoțiilor pozitive.[176] Cred

[176] Vezi, de exemplu, Synder, C.R. & Lopez, S.J. (eds.). 2002. *The Handbook of Positive Psychology*. New York: Oxford University Press. Pentru

că putem avea mari beneficii dacă ne cunoaştem şi ne înţelegem mai bine emoţiile plăcute, fiindcă acestea sunt esenţiale în motivarea multor aspecte din viaţa noastră.

Să începem cu *plăcerile senzoriale*. Există lucruri care sunt plăcute la atins, iar a fi atins este foarte plăcut, mai ales dacă atingerea este a cuiva la care ţinem şi este făcută într-un mod afectuos sau senzual. Există imagini plăcute la vedere, cum ar fi un apus frumos. Există sunete plăcute, ca valurile oceanului, apa unui pârâu ce curge peste pietre, vântul trecând prin copaci, muzica. Am analizat parţial gusturile şi mirosurile când am discutat despre dezgust; lucrurile dulci sunt bune pentru majoritatea oamenilor, în timp ce capacitatea de a ne bucura de gusturile acru, amar sau iute pare să fi fost achiziţionată în timp. Lucrurile aflate în putrefacţie miros urât pentru toţi oamenii, dar anumite brânzeturi foarte apreciate au un miros pe care aproape toată oricine îl consideră oribil. Cred că există unele teme universale şi unele variaţii învăţate pentru fiecare din cele cinci plăceri senzoriale.

Rămâne deschisă întrebarea dacă plăcerile senzoriale sunt căi diferite către aceeaşi experienţă emoţională. Ar trebui, deci, să fie considerate ca o singură emoţie sau ca cinci emoţii diferite — plăcerea vizuală, tactilă, olfactivă, auditivă şi gustativă? Cercetările vor clarifica într-o bună zi problema, determinând dacă fiecare din aceste plăceri diferă sau nu în senzaţiile subiective, în semnalele transmise celorlalţi şi în schimbările fiziologice care le caracterizează. Pentru moment, le voi trata ca cinci emoţii diferite, fiindcă intuiţia mea îmi spune că astfel de cercetări vor arăta că ele diferă nu doar în ceea ce priveşte organul de simţ implicat.

o viziune critică asupra acestei lucrări, vezi R. Lazarus. 2003. „Does the positivity movement have legs?" *Psychological Inquiry*, 14 (2): 93-109.

Mentorul meu, Silvan Tomkins, nu a considerat că plăcerile simţurilor ar fi emoţii. A susţinut că o emoţie poate fi declanşată de aproape orice şi că fiecare din aceste plăceri e restricţionată la o singură sursă senzorială. Nu mi se pare convingătoare această viziune, întrucât pentru orice sursă senzorială (precum sunetul) există foarte mulţi declanşatori diferiţi. Deşi unii sunt universali, mulţi nu sunt: diferite gusturi, mirosuri, imagini, atingeri şi sunete generează plăceri în interiorul unei culturi, ca şi în mai multe culturi diferite.

Psihologii Barbara Fredrickson şi Christine Braunigan au susţinut de asemenea că plăcerile senzoriale nu ar trebui considerate emoţii, dar au ridicat o obiecţie diferită.[177] Cele două cercetătoare au susţinut că plăcerile senzoriale apar fără necesitatea unei evaluări, iar dacă nu există nicio evaluare, atunci nu există nici emoţie. Nu sunt de acord, pentru că multe emoţii negative comune sunt determinate şi de evenimente senzoriale bruşte. Implică oare plăcerea automată pe care o simţim când vedem un apus de soare o doză mai mică de evaluare în raport cu cea implicată de frica simţită când scaunul pe care stăm se prăbuşeşte sau de maşina care virează în direcţia noastră cu mare viteză? Nu cred. Mai mult decât atât, aproape tot ce ne produce plăcere senzorială, fie că e vorba despre imagini, sunete, gusturi sau mirosuri şi, într-o măsură mai mică, atingeri, sunt declanşatori învăţaţi ce implică adesea evaluări extinse. De exemplu, plăcerea simţită atunci când vedem o pictură abstractă a lui Picasso nu e lipsită de procese de evaluare. Plăcerile senzoriale sunt gratificate şi nu văd niciun motiv pentru care să nu le consider emoţii.

[177] Fredrickson, B.L. & Braunigan, C. 2001. „Positive emotions." În T.J. Mayne & G.A. Bonanno (eds.), *Emotions: Current Issues and Future Directions*. New York: The Guilford Press. Vezi paginile 123-51.

Una din cele mai simple emoții agreabil este *amuzamentul*. Celor mai mulți dintre noi le place să se amuze pe seama a ceva considerat hilar; unii din noi sunt foarte amuzanți, având mereu glume la îndemână, fără niciun efort. O mare parte din industria divertismentului e dedicată stimulării acestei emoții, astfel că putem alege cu ușurință când vrem să ne amuzăm. Amuzamentul variază de la lejer la extrem de intens, cu hohote de râs și chiar cu lacrimi.[178]

Când totul pare că e în regulă în lume, când nu simțim nevoia să facem un anumit lucru,[179] suntem mulțumiți, relaxați. Nu sunt sigur că există vreun semn facial al *mulțumirii*; probabil apare o relaxare a mușchilor faciali. Cel mai adesea mulțumirea este identificabilă în voce. Voi explica mai târziu cum sunt semnalate prin voce și figură diferențele dintre aceste emoții plăcute.

Exaltarea, pe de altă parte, apare ca răspuns la noutate sau provocări. Tomkins credea că exaltarea e cea mai intensă formă a emoției motivate de interes, dar interesul este în mare parte cerebral, o stare cognitivă mai degrabă decât o emoție. În orice caz, e adevărat că lucruri care la început sunt doar interesante pot stârni ulterior exaltarea, mai ales dacă au loc schimbări bruște sau dacă acestea sunt provocatoare, neașteptate sau noi. Nu e ușor de identificat un factor declanșator universal sau o temă pentru exaltare. Toate lucrurile la care mă gândesc — schiatul sau stelele căzătoare — sunt

[178] Pentru discuții asupra umorului, vezi Ruch. W. & Ekman, P. 2001. „The expressive pattern of laughter." În A.W. Kaszniak (ed.), *Emotion, Qualia, and Consciousness*. Tokyo: Word Scientific Publisher. Vezi paginile 426-43. De asemenea, vezi Bachorowski, J. & Owren, M.J. 2001. „Not all laughs are alike: Voiced but not voiced laughter readily elicits positive affect." *Psychological Science*, 12: 252-57.

[179] Nu mă refer la acea „dispoziție" în care cineva se simte relaxat, calm, mulțumit timp de câteva ore, așa cum am descris-o în finalul capitolului 3.

probabil, pentru anumite persoane, îngrozitoare. Cred că, adesea, există o relație apropiată între frică și exaltare, chiar dacă frica e secundară, nedeterminată de vreun pericol real. Exaltarea are propria ei savoare, diferită de orice altă emoție a plăcerii. Deși poate fi trăită separat, această emoție apare adesea împreună cu una sau mai multe emoții ale plăcerii. Exaltarea poate apărea și în prezența furiei dezlănțuite sau a fricii extreme (ca în cazul groazei).

Ușurarea sau *eliberarea*, adesea însoțită de suspin (inspirație profundă urmată de o expirație profundă), e emoția trăită atunci când factorul care a determinat emoții puternice dispare. Ne simțim ușurați când aflăm că testul pentru cancer a ieșit negativ, când ne găsim copilul care s-a rătăcit pentru câteva minute în mall, când aflăm că am trecut un test dificil la care credeam că ne-am descurcat prost. Ușurarea poate apărea și după experiențe apreciate ca pozitive, cum ar fi eliberarea de tensiunea sexuală și bucuria simțită după orgasm, uneori amestecate cu eliberarea trăită când au existat griji cu privire la performanța sexuală. Frica e un precursor frecvent al eliberării, dar asta nu se întâmplă întotdeauna, de vreme ce e posibil să nu existe rezolvări pozitive pentru ceea ce ne sperie. Momente de angoasă pot preceda ușurarea simțită când cineva oferă încurajare și alinare în privința unei pierderi. Și momentele de plăcere intensă pot preceda ușurarea. Ea este o emoție mai neobișnuită fiindcă nu este de sine stătătoare; spre deosebire de celelalte sentimente, e întotdeauna precedată de o altă emoție.

Mai departe, încă o emoție plăcută este *mirarea*.[180] Știm foarte puține lucruri despre mirare, dar o

[180] În discuții anterioare, am folosit cuvântul *stupoare* (*awe*) pentru ceea ce acum numesc *mirare* (*wonder*). Am apelat la această schimbare fiindcă scriitoarea Claudia Sorsby a semnalat faptul că *Oxford English Dictionary*

experiență profund uimitoare pe care am avut-o în urmă cu cincisprezece ani m-a determinat să o consider drept o emoție distinctă.[181] În cinci minute din momentul în care l-am cunoscut pe Richard Schechner, profesor de teatru la Universitatea New York, am descoperit un număr cam prea mare de coincidențe: am crescut amândoi în Newark, statul New Jersey. Am mers amândoi la aceeași școală generală, dar nu ne-am întâlnit niciodată, pentru că Richard era cu un an mai mic decât mine. Ne-am mutat amândoi în aceeași suburbie și chiar la aceeași adresă! Acum, când scriu despre acest lucru, încep să retrăiesc mirarea pe care am simțit-o atunci. Părinții lui Richard au cumpărat casa noastră de la tatăl meu după ce mama mea a murit, iar camera lui Richard era cea care fusese camera mea!

Caracteristicile definitorii ale mirării constau în raritatea ei și în sentimentul de a fi copleșit de ceva de neînțeles. Spre deosebire de majoritatea celor care au scris despre mirare, cred că e important să o separăm de frică, deși cele două emoții se pot contopi când suntem amenințați de ceva copleșitor, greu de înțeles. E o stare intensă, intrinsecă, de bucurie. Aproape orice lucru incredibil, de neînțeles și fascinant este o sursă de mirare. Nu înțelegem despre ce e vorba, nu înțelegem cum anume se întâmplă, dar nu ne temem decât dacă reprezintă o amenințare la siguranța noastră; atunci ni se face și teamă. După cum spuneau Dacher Keltner și Jonathan Haidt în recenta lor teorie despre stupoare (la care ei și ceilalți se referă ca la o combinație de mirare și frică), e vorba despre „obiecte care scapă minții

ne spune că „stupoarea" are o componentă puternică de frică și de teroare, în timp ce „mirarea" nu are aceste componente.

[181] Ekman, P. 1992. „An argument for basic emotions." *Cognition and Emotion*, 6: 169-200.

noastre..."[182] E posibil ca mirarea să nu fi fost ceva rar în istoria noastră timpurie, când oamenii înțelegeau mult mai puține din lumea înconjurătoare. Nu au fost efectuate studii științifice despre mirare; gândiți-vă cât de dificil e să provocăm mirarea într-un laborator, unde să fie atent măsurată.

Darwin a scris despre „pielea de găină" care apare odată cu mirarea; aceasta e una din cele mai puternice senzații fizice asociate cu emoția respectivă. Pornind de la experiența personală, cred că atunci când este declanșată mirarea, apar, de asemenea, furnicături în umeri și în spatele gâtului. Poate apărea și o schimbare a respirației, care nu e suspinul ușurării, ci o serie de inspirații și expirații profunde. Poate apărea și o scuturare a capului, ca negare. Nimeni nu știe încă dacă există semnale distincte specifice mirării în figură, în voce sau în corp.

A admira anumite persoane sau a le găsi însuflețitoare ori charismatice generează sentimente înrudite cu mirarea, dar eu susțin că sunt diferite. Admirația nu generează aceleași senzații interne precum sentimentul de mirare — pielea de găină, schimbările respirației, suspinele sau scuturările capului. Vrem să îi urmăm pe cei charismatici, suntem atrași de ei, dar când simțim mirare, stăm liniștiți și nu suntem împinși la acțiune. Gândiți-vă la reacția oamenilor din filmul *Întâlnire de gradul III* atunci când au văzut luminile navei spațiale.

Extazul sau beatitudinea, acea stare de transcendere a sinelui, obținută de unii prin meditație, de alții prin experiențe în mijlocul naturii și de alții prin experiențe sexuale cu persoana iubită, poate fi considerat drept o altă emoție plăcută. Asemenea entuziasmului și mirării,

[182] Keltner, D. & Haidt, J. 2003. „Approaching awe, a moral, aesthetic, and spiritual emotion." *Cognition and Emotion*, 17: 297-314.

extazul e o experiență intensă, imposibil de experimentat în cantități mici.[183]

Jennifer Capriati, în fotografia de alături, tocmai a câștigat la Roland Garros. A reușit ceva extraordinar, mai ales că s-a întâmplat după ce a părăsit câțiva ani tenisul profesionist din cauza unor problemelor personale. Care e cel mai potrivit cuvânt? Spunem că se simte extraordinar de bine sau e încântată ori fericită, însă acești termeni acoperă prea multe emoții plăcute. A înfruntat o provocare și s-a descurcat foarte bine. E mai mult decât sentimentul de satisfacție, e un fel de mândrie, dar acest cuvânt acoperă iarăși prea multe sensuri. În această emoție, persoana s-a străduit să obțină ceva dificil, iar sentimentul de a fi reușit este foarte plăcut și chiar unic. Reușita proprie e ceva extrem de personal, care nu trebuie neapărat comunicată cuiva. Psihologul italian Isabella Poggi numește această emoție (care nu are nume în engleză), drept *fiero*[184].

Postura lui Capriati apare adesea la atleții care câștigă un meci dificil, deși atletismul nu e singura

[183] Îi mulțumesc lui Paul Kaufman, care a remarcat că am uitat să discut această emoție.

[184] Am consultat un alt expert italian în emoții, Pio Ricci Bitti, care mi-a confirmat că *fiero* e probabil cel mai potrivit cuvânt pentru ceea ce vreau să descriu, deși mi-a menționat un cuvânt alternativ, *appagato*. Am ales *fiero* pentru că modul în care sună pare să se potrivească mai bine cu experiența. Dar cuvântul în sine nu contează. Ceea ce contează e identificarea unui alt tip de bucurie. [Adjectivul italian *fiero* desemnează faptul de a fi „mândru" pentru ceva sau pentru cineva — *completarea red.*]

provocare ce ne determină să ne simțim *fiero*. Sunt *fiero* când găsesc soluția la o problemă intelectuală dificilă. Nu caut adularea niciunei audiențe. *Fiero* necesită o problemă dificilă și un sentiment foarte bun pe care cineva îl are despre sine în momentul reușitei. Triumful nu e cuvântul potrivit pentru a descrie această emoție, pentru că presupune câștigarea unui concurs, ceea ce reprezintă doar un singur context în care mă pot simți *fiero*.

Cred că această emoție e distinctă; nu se compară cu plăcerea senzorială, nici cu eliberarea sau amuzamentul. Entuziasmul poate preceda faptul de a fi *fiero* pe măsură ce începem să ne confruntăm cu o provocare, dar nu e doar entuziasm. E o emoție aparte. În timp ce mândria este clasificată în mod tradițional ca primul dintre cele șapte păcate capitale, dorința de a te simți *fiero* a fost esențială în istoria umanității, pentru că a ajutat la impulsionarea marilor eforturi și a marilor progrese[185].

Cum vă simțiți când auziți că fiul sau fiica dumneavoastră a intrat la cea mai bună facultate, că a interpretat excelent un recital, că a primit un premiu sau că a reușit orice altceva care contează? Am putea spune „mândru", dar nu e suficient de specific pentru tiparul senzațiilor fizice trăite de părinții al căror copil reușește ceva important, poate chiar întrecându-i. În orice caz, în idiș există un cuvânt specific doar pentru această experiență: *nakhes*. Autorul Leo Rosten definește *nakhes* drept „resimțirea plăcerii și mândriei pe care numai un copil o poate

[185] Psihologul Michael Lewis reține termenul de *mândru* (în engl.: *pride*) pentru ceea ce eu numesc *fiero*, distingând mândria de „orgoliul nemăsurat". Dar el notează că mulți nu reușesc să distingă mândria în sensul lui *fiero* de orgoliul nemăsurat și nici de sentimentele de satisfacție sau de încredere în forțele proprii. Vezi Lewis, M. 2000. „Self-conscious emotions." În M. Lewis & J. Haviland-Jones (eds.), *The Handbook of Emotions*. Ed. a II-a. New York: The Guilford Press.

oferi părinților săi: «Sunt plin de nakhes».“[186] Un alt cuvânt apropiat din idiş este verbul *kvell*, pe care Rosten îl defineşte astfel: „a radia de o plăcere şi de o mândrie imensă, cel mai adesea pentru realizările unui copil sau al unui nepot; a fi atât de fericit încât nu-ți mai încapi în piele.“[187] *Nakhes* este emoția, *kvell* este expresia ei. Fiica mea mi-a sugerat că şi copiii pot resimți un anume *nakhes* față de realizările părinților lor. Intuiția ei mi-a dat o stare de *nakhes*, aşa că nu-mi rămâne decât să *kvell*.

Nakhes asigură investiția parentală în facilitarea creşterii şi a reuşitelor copiilor. Din păcate, unii părinți nu simt sentimentul de *nakhes* când copiii lor excelează, depăşind realizările lor proprii. Astfel de părinți invidioşi sunt adesea în competiție cu copiii lor, ceea ce este foarte destructiv atât pentru părinți, cât şi pentru copii. Am văzut de asemenea acest tip de competiție de multe ori între mentori şi studenți, în lumea academică. „De ce au invitat-o la conferință? Eu sunt expertul, ea mi-a fost studentă.“ Un profesor, la fel ca un părinte, trebuie să se simtă *nakhes* dacă vrea ca studentul să fie motivat de *fiero* spre înălțimi tot mai mari. În acelaşi timp, studentul trebuie să se aştepte pe deplin ca mentorii lor să *kvell*. Aceste exemple indică posibilitatea interesantă a existenței anumitor emoții plăcute pe care unii oameni nu le-au avut niciodată. Cu siguranță, aşa se întâmplă în cazul anumitor handicapuri fizice care blochează unele plăceri senzoriale, dar probabil că există şi unele handicapuri psihologice care blochează abilitatea de a trăi anumite emoții plăcute.

Antropologul Jonathan Haidt a sugerat că *elevația*, aşa cum o numeşte el, este o altă emoție plăcută. El o descrie ca fiind o emoție „caldă, înălțătoare, pe care oamenii o experimentează când văd acte neaşteptate de bunătate umană, blândețe şi compasiune“.[188] Atunci când avem un sentiment de elevație, devenim noi înşine motivați să fim mai buni, să ne implicăm în acte altruiste. Nu mă îndoiesc că ceea ce a identificat şi denumit Haidt există, dar nu sunt convins că îndeplineşte toate criteriile pentru a fi o emoție. Nu tot ce trăim este emoție; avem de asemenea gânduri, atitudini şi valori.

Richard şi Bernice Lazarus descriu *recunoştința* ca „aprecierea față de un dar altruist care aduce beneficii.“[189] Ei scot în evidență că, atunci când cineva face un gest frumos pentru noi şi e vorba despre un act altruist, cel mai probabil vom simți recunoştință. Totuşi, suntem jenați când primim prea multă atenție şi totodată împovărați fiindcă rămânem datori acelei persoane. Suntem chiar furioşi dacă simțim că a fost bună cu noi din cauză că ne-a văzut descurajați.

Recunoştința e într-adevăr o emoție complicată, fiind dificil să ştim când va apărea. Cred că există diferențe culturale majore în privința situațiilor sociale care dau naştere recunoştinței (problema momentului celui mai potrivit pentru a lăsa un bacşiş, de exemplu, are răspunsuri diferite în SUA față de, să spunem, Japonia). În Statele Unite, atunci când îşi fac treaba, oamenii spun că nu aşteaptă mulțumiri; dacă o asistentă medicală se comportă ca orice asistentă medicală, oferindu-i îngrijire excelentă unui pacient bolnav, s-ar putea spune că ea nu aşteaptă şi nu are nevoie de recunoştință. Experiența mea spune că lucrurile stau, în aceste situații, pe dos; exprimarea recunoştinței e adesea apreciată tocmai în astfel de situații.

[186] Rosten, L., 1968. *The Joys of Yiddish*. New York: Pocket Books. Vezi pagina 257.
[187] *Ibid.*

[188] Haidt, J. 2000. „The positive emotion of elevation.“ *Prevention and Treatment*, 3.
[189] Lazarus, R. & Lazarus, B.N. 2001. „The emotion of gratitude.“ Lucrare prezentată la o întrunire a Asociației Americane de Psihologie organizată în San Francisco, statul California.

Mă îndoiesc că există un indiciu universal al recunoştinţei. Singurul la care mă gândesc e o uşoară înclinare a capului, dar acest semnal indică multe alte lucruri, cum ar fi înţelegerea. De asemenea, mă îndoiesc că ar exista un tipar fiziologic al senzaţiilor tipice pentru recunoştinţă. Nu spun acest lucru pentru că m-aş îndoi de existenţa recunoştinţei, ci doar chestionez plasarea lor în aceeaşi zonă cu amuzamentul, eliberarea, plăcerile senzoriale şi aşa mai departe.

Sentimentul pe care îl aveţi când aflaţi că adversarul dumneavoastră suferă poate fi, de asemenea, plăcut, un tip diferit de bucurie faţă de cele despre care am discutat până acum. În germană este denumit *Schadenfreude*[190]. Spre deosebire de alte emoţii agreabile, *Schadenfreude* este respinsă de unii, cel puţin în societăţile vestice (nu cunosc atitudinile societăţilor nonvestice asupra acestei emoţii).[191] Se presupune că nu trebuie să jubilăm pentru succesele noastre şi să nu ne bucurăm de ghinionul rivalilor noştri. Este cazul ca jubilarea să fie considerată o emoţie plăcută de sine stătătoare? Probabil că nu; la fel ca în cazul lui *fiero*, este un sentiment care nu-şi are rostul decât prin raportare la ceilalţi.

Există cu adevărat *şaisprezece* emoţii plăcute? Se califică drept emoţii distincte cele cinci plăceri senzoriale, exaltarea, amuzamentul, eliberarea, împlinirea, extazul, *nakhes*, *fiero*, elevaţia, recunoştinţa şi *Schadenfreude*? Numai cercetările care vor examina când apar acestea, cum sunt semnalate şi ce se întâmplă în interiorul organismului vor răspunde la aceste întrebări. În prezent

190 În trad.: bucurie răutăcioasă de necazul altuia. (*N. red.*)

191 Smith, R.H., Turner, T.J., Garonzik, R., Leach, C.W., Vuch-Druskat, V. & Weston, C.M. 1996. „Envy and *Schadenfreude*." *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22: 158-68, Brigham, N.L., Kelso, K.A., Jackson, M.A. & Smith, R.H. 1997. „The roles of invidious comparison and deservingness in sympathy and *Schadenfreude*." *Basic and Applied Social Psychology*, 19: 363-80.

cred că trebuie să le investigăm pe fiecare în parte. Unii ar putea susţine că dacă nu avem un cuvânt pentru o emoţie, atunci aceasta nu poate fi considerată emoţie. Cu siguranţă că nu ar trebui să fim atât de înguşti încât să insistăm să existe pentru fiecare câte un cuvânt englezesc. Nu cred că e esenţial să existe un nume într-o limbă anume, oricare ar fi aceasta, dar mă aştept ca emoţiile să aibă nume în unele limbi. Cuvintele nu sunt emoţii, ci reprezentări ale emoţiilor. Trebuie să nu ne lăsăm înşelaţi de cuvinte în privinţa emoţiilor noastre. Felul în care utilizăm uneori cuvintele poate genera confuzie. Am folosit cuvântul *amuzament* pentru emoţia plăcută pe care o avem ca răspuns la ceva amuzant, de obicei o glumă, dar şi la alte lucruri care au trăsături amuzante. Gândiţi-vă acum la sentimentele pe care le aveţi într-un parc de amuzament. De obicei, acolo nu se fac prea multe glume, deşi, dacă există comedianţi care au reprezentaţii, ne amuzăm. Atmosfera de carnaval şi acele montagnes russes declanşează mai degrabă exaltare, frică şi eliberare decât amuzament. Putem simţi şi *fiero* prin prisma faptului că am rezistat unei experienţe provocatoare. Dacă ochim sticlele sau scoatem un scor bun la jocul de ţintit cu puşca, apare de asemenea acel *fiero*. Dacă fiul nostru câştigă la un astfel de joc, putem simţi *nakhes*. Şi mai pot exista plăceri senzoriale de un tip sau altul în experienţele întâlnite. Ţinând cont de toate acestea, în loc de „parc de amuzament" mai bine am vorbi despre un „parc al bucuriilor".

Aceste emoţii plăcute ne motivează în viaţă; ele ne determină să facem lucruri care, în general, sunt benefice. Ele ne mobilizează să ne implicăm în activităţi esenţiale pentru supravieţuirea speciei noastre — relaţii sexuale şi creşterea copiilor. În niciun caz nu e vorba despre hedonism, de vreme de actele altruiste, facerea de bine şi crearea unor lucruri extraordinare pot fi nişte

surse învățate de *fiero*, încântare, amuzament, plăceri senzoriale... şi putem continua înşiruind toate emoțiile plăcute. Urmărirea plăcerii nu trebuie să fie solitară sau egoistă. Cred chiar opusul: fără prietenie, fără împliniri, fără contactul cu ceilalți (contact ce naşte plăceri senzoriale), viața ar fi searbădă.

Împreună cu Tomkins, cred că urmărirea plăcerii e un factor esențial de motivare în viețile noastre. Dar care sunt cele mai râvnite emoții plăcute? Cu toții putem simți toate aceste emoții, cu excepția cazurilor de deprivare senzorială, însă majoritatea oamenilor sunt „specializați", râvnind unele lucruri mai mult decât altele. Oamenii îşi organizează viețile pentru a se bucura pe deplin de unele din aceste plăceri. Mă străduiesc să-mi concentrez eforturile pentru a mă simți *fiero*, *nakhes* şi pentru a avea parte de plăcerile senzoriale; când eram mai tânăr mă concentram mai mult pe exaltare decât pe *nakhes* (pentru că încă nu aveam copii). Cred că de-a lungul unei vieți întregi ne mutăm atenția de mai multe ori, dar şi asupra acestui aspect trebuie făcute studii.

Căutarea sentimentului de mulțumire a fost mereu nesemnificativ pentru mine, însă am prieteni pentru care acest lucru e un obiectiv major, prieteni care caută acele momente de calm şi de echilibru. Cunosc şi persoane care intră în mod deliberat în situații amenințătoare, care le amplifică panica, doar pentru e simți exaltare, *fiero* şi eliberare. Şi mai sunt cei pentru care amuzamentul (a fi amuzați şi a-i amuza pe alții) e centrul personalității lor. Persoanele altruiste, care aleg adesea să lucreze în organizații precum „Habitat pentru Umanitate" sau „Grupul Păcii", caută probabil înălțare şi recunoştință, sau poate chiar *fiero*.

Priviți din nou fotografia reunirii familiei Stirm. Să încercăm să identificăm ce emoții plăcute a trăit fiica,

în alergarea ei cu brațele deschise pentru a-şi îmbrățişa tatăl. E vorba de exaltare, precum şi de anticiparea plăcerii senzoriale pe care o va simți când îşi va îmbrățişa tatăl şi va regăsi mirosul său atât de familiar. Probabil că a simțit şi eliberare înainte, când a văzut că tatăl ei chiar s-a întors acasă fără răni de război. Poate că a existat şi un sentiment de mirare față de extraordinara lui revenire după cinci ani de absență, un segment lung din viața acestei tinere.

Întâlnirea cu o persoană de care sunteți foarte ataşat reprezintă o temă universală pentru emoțiile plăcute. În Noua Guinee am descoperit că reuniunile cu vecinii din satele prietene erau, pentru mine, cele mai bune ocazii de a filma bucuria spontană. Stăteam pe marginea unui drum, ascuns în lăstăriş, cu camera pregătită, aşteptând ca prietenii să se întâlnească. Reuniunile întăresc legăturile dintre oameni. Absența îndelungată poate într-adevăr să intensifice sentimentul; e foarte plăcut revezi persoanele la care ții.

Relațiile sexuale reprezintă o altă temă universală în care apar mai multe emoții plăcute. Evident că apar multe plăceri ale simțurilor, plus exaltarea de la început şi eliberarea de după climax. Voluptatea şi dorința sexuală sunt încărcate cu anticipația erotică a unor plăceri trupeşti şi cu exaltarea provocată de obiectul dorinței.

Naşterea unui copil dorit a fost menționată mai des decât mă aşteptam de studenți, atât femei, cât şi bărbați, cărora le-am cerut, într-un studiu nepublicat, să descrie cel mai fericit eveniment din viața cuiva pe care şi-l pot imagina. Exaltarea, mirarea, eliberarea, *fiero* şi probabil recunoştința sunt printre cele mai relevante emoții plăcute.

A te afla în prezența persoanei iubite e o altă temă universală. Atât dragostea parentală, cât şi cea

romantică implică angajamente pe termen lung şi un ataşament intens faţă de o anumită persoană. Niciuna din ele nu este în sine o emoţie. Emoţiile pot fi foarte scurte, dar iubirea durează. Totuşi, deşi iubirea romantică poate dura şi o viaţă întreagă, cel mai adesea acest lucru nu se întâmplă. Iubirea parentală e în mod tipic un angajament pe termen lung, chiar dacă există şi excepţii în care părinţii îşi reneagă copiii. Există şi un alt sens al iubirii, care se referă la un val scurt de plăcere extremă şi de apropiere faţă de cel iubit.[192] Este ceea ce am descris mai înainte drept extaz sau beatitudine şi poate fi considerat o emoţie.

În relaţiile iubitoare de familie, simţim adesea multe din emoţiile plăcute, însă uneori avem parte şi de emoţii neplăcute. Suntem furioşi, dezgustaţi sau dezamăgiţi de cei iubiţi şi adesea simţim disperare şi angoasă dacă cineva este rănit sau moare. Cred că părinţii nu se opresc niciodată din a se îngrijora în legătură cu siguranţa şi bunăstarea copiilor lor, deşi sunt mai îngrijoraţi când aceştia sunt mai mici. Contactul cu propriii copii, fie el real, reamintit sau imaginar, generează multe emoţii plăcute: plăcere senzorială, *nakhes*, momente de mulţumire sau exaltare, eliberare (când fiul sau fiica depăşeşte un pericol) şi, în mod sigur, uneori amuzament.

În iubirea romantică putem simţi de asemenea toate emoţiile neplăcute, dar să sperăm că nu la fel de des ca cele plăcute. Dezgustul şi disprețul sunt rar trăite, iar atunci când apar reprezintă un semn că relaţia are probleme. Relaţiile romantice diferă în privinţa emoţiilor de plăcere care apar cel mai frecvent.[193] Anumite cupluri

[192] Îi mulţumesc lui Jenny Beer că mi-a adus în atenţie acest lucru.

[193] Pentru o abordare foarte interesantă a iubirii, vezi Solomon, R.C. 1988. *About Love*. New York: Simon & Schuster. Pentru o revizie recentă a cercetării despre iubirea romantică, considerată ca emoţie, vezi Hatfield, E. & Rapson, R.J. 2000. „Love and attachment processes." În Lewis şi Haviland-Jones, *The Handbook of Emotions*.

ajung să fie împreună *fiero*, fie lucrând în comun, fie găsind anumite tipuri de satisfacţie în ceea ce realizează celălalt. Altele se concentrează mai mult pe exaltare sau pe mulţumire, spre exemplu.

Deşi am convingerea că temele pe care le-am menţionat sunt universale, ele sunt totodată rafinate de experienţele noastre. De asemenea, multe alte variaţii ale acestor teme sunt învăţate şi devin surse majore pentru diferite emoţii plăcute.

Există dispoziţii legate de anumite emoţii plăcute, mai ales cu privire la exaltare, mulţumire şi amuzament. Aceste sentimente se extind pentru perioade lungi, de până la câteva ore, generând o dispoziţie specifică fiecăruia dintre aceste emoţii.

La începutul acestui capitol am menţionat că *fericirea* nu ne spune nimic despre ce tip de fericire are loc. Un alt element de ambiguitate constă în faptul că fericirea se poate referi de asemenea la un cu totul alt aspect reprezentând starea de bine specifică fiecărei persoane. Psihologul Ed Diener, promotorul studiului stării subiective de bine, defineşte acest lucru drept evaluarea fiecărui individ asupra calităţii vieţii sale. A fost măsurată în primul rând prin răspunsuri la itemi precum „În majoritatea aspectelor, viaţa mea se apropie de idealul meu" sau „Până acum am obţinut lucrurile importante pe care mi le-am dorit de la viaţă". Un număr de factori diferiţi intră în componenţa stării de bine: satisfacţia din domenii specifice, precum munca, sau cât de des trece o persoană prin experienţe plăcute în comparaţie cu emoţiile neplăcute.

În întreaga lume, starea subiectivă de bine a fost studiată pe larg prin folosirea chestionarelor. Am ajunge în cu totul alte zone dacă am prezenta mai mult decât esenţialul acestor descoperiri; totuşi, o descoperire universală este corelaţia pozitivă cu creşterea puterii de

cumpărare. O diferență culturală constă în faptul că în culturile occidentale respectul față de sine este mai mult legat de starea de bine decât în cele nonoccidentale. În toate culturile, existența unei relații apropiate se asociază de asemenea cu starea de bine.[194]

Există și un set de trăsături de personalitate legate de emoțiile plăcute. Persoanele ale căror scoruri la testele de personalitate sunt înalte pe scala extraversiunii și a stabilității emoționale raportează un nivel mai ridicat de fericire.[195] Cercetările despre modul în care astfel de trăsături de personalitate duc la o fericire mai mare nu au luat în considerare tipurile diferite de plăcere identificate de mine, dar au sugerat că a fi extravertit poate predispune pe cineva la a fi mai fericit. Extrovertiții sunt mai puțin sensibili la respingere sau pedeapsă și mai înclinați la comparații favorabile în raport cu alții. E de asemenea posibil ca extrovertiții să se potrivească mai bine în cultura americană decât introvertiții.[196]

Oamenii diferă și prin prisma nivelelor uzuale de optimism și bună-dispoziție, ceea ce pare să fie mai degrabă o caracteristică de durată decât o reacție specifică la o situație sau la un eveniment. Christopher Peterson, unul din experții din domeniu, susține că optimismul e o atitudine legată de înclinarea de a trăi emoții plăcute[197]. Deși nu toată lumea e optimistă, a privi optimist lucrurile e un aspect pozitiv — optimiștii se bucură mai mult de viață, sunt mai perseverenți și au

[194] Vezi următoarele articole: Diener, E. 2000. „Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index." *American Psychologist*, 55: 34-43; Myer, D. G. 2000. „The funds, friends, and faith of happy people." *American Psychologist*, 55: 56-67.

[195] Pentru o analiză pe acest subiect și pentru studii similare vezi Averill, J. R. & More, T. A. 2000, „Happiness." În Lewis and Haviland-Jones, *The Handbook of Emotions*. Vezi paginile 663-76.

[196] *Ibid.*

[197] Peterson, C. 2000. „The future of optimism." *American Psychologist*, 55: 44-55.

realizări mai mari. În mod remarcabil, mai multe studii arată că persoanele optimiste au o stare de sănătate mai bună și trăiesc mai mult![198] Peterson susține că optimismul general asupra vieții „poate fi o tendință biologică, întărită (la nivel de cultură) printr-un conținut social acceptabil, conducând către rezultatele dorite, fiindcă produce o stare generală de vigoare și flexibilitate."[199] Peterson se întreabă, de asemenea, „Cum este resimțit optimismul? E oare vorba despre fericire, despre bucurie, despre hipomanie [o tulburare mentală în care persoana este extrem de exuberantă] sau pur și simplu de mulțumire?"[200]

În primele capitole am descris cum abundența anumitor emoții supărătoare — cele mai la îndemână exemple fiind frica, furia și tristețea — reprezintă un semn de tulburare emoțională. Absența totală a emoțiilor plăcute — imposibilitatea de a simți *nakhes*, *fiero*, plăceri senzoriale etc. — este etichetată drept simptom psihiatric, purtând numele de *anhedonie*. Exaltarea excesivă, neîncetată, amestecată uneori cu beatitudinea sau *fiero*, sunt componente ale așa-numitelor episoade maniacale.

SĂ RECUNOAȘTEM EMOȚIILE PLĂCUTE ALE CELORLALȚI

Este evident, chiar și privind în fugă fotografiile din acest capitol, că zâmbetul este semnul facial clasic

[198] Pentru o analiză recentă și pentru descoperiri mai noi, vezi Danner, D.D., Snowdon, D.A. & Friesen, W.V. 2001. „Positive emotions in early life and longevity: Findings from the nun study." *Journal of Personality and Social Psychology*, 80: 804-13.

[199] Peterson, C. 2000. „The future of optimism".

[200] *Ibid.* Vezi pagina 49.

al emoțiilor agreabile. Amuzamentul, *fiero*, *nakhes*, mulțumirea, exaltarea, plăcerile senzoriale, eliberarea, mirarea, *Schadenfreude*, extazul și, probabil, elevația și recunoștința, toate acestea implică zâmbetul. Zâmbetele corespunzătoare diferă în intensitate, în rapiditatea cu care apar și în funcție de timpul cât sunt prezente pe chip.

Dacă aceste diverse emoții ale plăcerii au ca element comun zâmbetul, atunci cum putem ști exact care din ele este simțită de o altă persoană? Cercetări recente, pe care le-am menționat în capitolul 4, susțin intuiția[201] mea potrivit căreia nu chipul, ci vocea furnizează semnalele de diferențiere între emoțiile plăcute. Psihologii englezi Sophie Scott și Andrew Calder au identificat diferite semnale vocale pentru mulțumire, eliberare (ușurare), plăceri senzoriale implicând atingere și pentru *fiero*. Ei au stabilit că aceste emoții sunt semnalate vocal izolând fiecare sunet și descoperind că persoanele care ascultau nu aveau nicio dificultate în a diferenția o emoție de alta. Nu au descris încă în mod precis ce anume din sunetul vocii semnalează o emoție sau alta. Mă aștept că vor găsi semnale vocale și pentru celelalte emoții plăcute.

Zâmbetele pot crea confuzie nu doar pentru că apar odată cu fiecare emoție plăcută, ci și pentru că apar atunci când oamenii nu simt niciun fel de bucurie, ca în politețe, de pildă. Există un lucru care desparte zâmbetele bucuroase de zâmbetele în care plăcerea e absentă. E o diferență subtilă, iar cercetarea noastră desfășurată împreună cu psihologul Mark Frank arată că majoritatea oamenilor o ratează.[202] Dacă nu știți la ce să vă uitați, puteți fi induși în eroare, confuzi sau să trageți

[201] Ekman, P. 1992. „An argument for basic emotions." *Cognition and Emotion*, 6: 169-200.

[202] Frank, M.G., Ekman, P. & Friesen, W.V. 1993. „Behavioral markers and recognizability of the smile of enjoyment." *Journal of Personality and Social Psychology*, 64: 83-93. Frank, M.G. & Ekman, P. 1993. „Not

concluzia că zâmbetele nu sunt foarte de încredere. Ceea ce este fals; zâmbetele lipsite de ambiguitate ne spun, chiar dacă subtil, dacă izvorăsc din plăcere sau nu.

Cu mai bine de o sută de ani în urmă, marele neurolog francez Duchenne de Boulogne a descoperit cum adevăratul zâmbet de bucurie diferă de toate cele care nu au legătură cu plăcerea.[203] El a studiat modul în care fiecare mușchi facial modifică expresia subiecților, stimulând electric diferite părți ale figurii și fotografiind rezultatul contracțiilor musculare. (A realizat experimentul cu un subiect care nu simțea durerea în zona feței, așa încât procedura nu-l incomoda.) Când Duchenne a studiat fotografia unui zâmbet produs prin activarea *mușchiului zigomatic major* — care pornește de la pomeți spre colțurile buzelor, ridicându-le într-un unghi ce formează un zâmbet — a observat că bărbatul nu arăta cu adevărat vesel. Ca un bun experimentator, Duchenne i-a spus o glumă și a fotografiat reacția. Comparația a scos la iveală că, în cazul bucuriei autentice (ca răspuns la glumă), bărbatul nu numai că a zâmbit, dar și-a activat și mușchiul din jurul ochiului. Comparați și dumneavoastră imaginea în care bărbatul are electrozi pe față (stânga) cu cea fără electrozi, în care zâmbește ca reacție la glumă (dreapta).

Duchenne a scris: „Emoția bucuriei autentice se exprimă prin contracția simultană a mușchiului *zigomatic major* și a mușchilor *orbiculari*. Primul se supune voinței, dar al doilea e mișcat de dulcile emoții ale sufletului [rețineți, scria în 1862]; (...) bucuria falsă, râsul amăgitor nu pot provoca și contracția celei de-a doua categorii de mușchi... Mușchii din jurul ochilor

all smiles are created equal: The differentiation between enjoyment and non-enjoyment smiles." *Humor*, 6: 9-26.

[203] Duchenne de Boulogne, G. B. 1990. *The Mechanism of Human Facial Expression* (trad. de A. Cuthbertson). New York: Cambridge University Press (carte apărută inițial în 1862).

Zâmbetul Duchenne

nu se supun voinței; sunt mișcați doar de un sentiment adevărat, de o emoție agreabilă. Inerția lor, în zâmbet, trădează un fals prieten".[204]

Cercetările noastre[205] confirmă afirmația lui Duchenne potrivit căreia nimeni nu poate contracta mușchii *orbiculari* (nu se „supun voinței"), deși doar o parte a acelor mușchi este greu de încordat în mod voluntar. Mușchiul orbicular are două părți, una interioară, care încordează pleoapele și pielea de sub ele, și alta exterioară, în jurul orbitei — care coboară sprâncenele și pielea dintre acestea, trage în sus pielea de sub ochi și ridică obrajii. Duchenne a avut dreptate în ceea ce privește partea exterioară a mușchiului; foarte puține persoane îl pot contracta voluntar (în jur de 10 procente din subiecți).

Oricine poate încorda partea interioară a mușchiului orbicular, astfel încât absența contractării nu poate „trăda un fals prieten". Actorii care se comportă ca și

[204] *Ibid.* Vezi pagina 72.

[205] Ekman, P., Roper, G. & Hager, J.C. 1980. „Deliberate facial movement." *Child Development*, 51: 886-91.

cum s-ar simți foarte bine fac parte din acel mic grup de persoane care își pot contracta în mod voluntar partea exterioară a acestui mușchi sau, mai degrabă, retrăiesc o amintire care le generează această emoție, determinând în cele din urmă adevărata expresie, involuntară.

Deși Charles Darwin l-a citat pe Duchenne și a folosit unele din fotografiile lui pentru a ilustra diferența dintre zâmbete, oamenii de știință care au studiat expresiile faciale în următorul secol au ignorat descoperirea lui Duchenne.[206] Colegii mei și cu mine am reintrodus descoperirea lui Duchenne acum douăzeci de ani[207] și, împreună cu alții, am arătat importanța ei. De exemplu, când un străin se apropie de un bebeluș de zece luni, zâmbetul bebelușului nu va implica și mușchiul din jurul ochiului; mușchiul din jurul orbitei este, în orice caz, implicat în zâmbet atunci când mama se apropie de copil[208]. Când cuplurile căsătorite fericite se întâlnesc la sfârșitul zilei, zâmbetele lor activează mușchiul din jurul ochiului, dar acesta e inactiv când se reunesc membrii unui cuplu nefericit.[209] Persoanele care discută decesul recent al partenerului și care reușesc să zâmbească implicând mușchiul orbicular vor resimți o durere diminuată peste doi ani.[210] (Nu e vorba de faptul că acei

[206] Darwin, C. 1967. *Expresia emoțiilor la om și animale*. București: Editura Academiei RPR.

[207] Ekman, P. & Friesen, W.V. 1982. „Felt, false and miserable smiles." *Journal of Nonverbal Behavior*, 6(4): 238-52.

[208] Fox, N.A. & Davidson, R.J. 1987. „Electroencephalogram asymmetry in response to the approach of a stranger and maternal separation in 10-month-old children." *Developmental Psychology*, 23: 233-40.
Nu mă aștept ca bebelușii de zece luni să mintă când arată străinilor un „zâmbet non-Duchenne", dar sunt capabili, la vârsta primelor schimburi sociale, să producă un zâmbet social. E același gen de zâmbet pe care-l vom afișa mai departe, pe parcursul vieții, în momentul întâlnirii unui străin.

[209] John Gottman, University of Washington, Seattle. 2000. Comunicare personală.

[210] Keltner, D. & Bonanno, G.A. 1997. „A study of laughter and dissociation: Distinct correlates of laughter and smiling during bereavement." *Journal of Personality and Social Psychology*, 4: 687-702.

parteneri se bucură de moartea fostei perechi, ci că sunt capabili să-şi amintească experienţele plăcute şi să retrăiască, pentru un moment, bucuria de atunci.) Femeile care în fotografiile in liceu au zâmbit implicând şi muşchiul din jurul ochiului au raportat mai puţin stres treizeci de ani mai târziu, precum şi o stare de bine superioară din punct de vedere fizic şi emoţional.[211] În general, persoanele care îşi activează, atunci când zâmbesc, muşchiul din jurul ochiului relatează că se simt mai fericite, că au o presiune a sângelui mai scăzută, iar prietenii şi soţiile sau soţii lor susţin că sunt fericiţi.[212] Şi în propria noastră cercetare am descoperit că zâmbetele care foloseau atât muşchiul orbicular, cât şi buzele activau zone ale creierului (lobul temporal stâng şi cel occipital) specifice pentru bucuria spontană, în timp ce zâmbetele produse doar din buze nu activau aceste zone.[213]

În onoarea lui Duchenne am propus să denumim adevăratul zâmbet de bucurie, în care este implicată partea exterioară a muşchiului orbicular, *zâmbetul Duchenne*.

La o primă analiză pare că singura diferenţă dintre aceste două fotografii constă în faptul că ochii sunt mai înguşti în B, dar dacă vom compara cu atenţie cele două fotografii, vom remarca mai multe deosebiri. În B, unde bucuria reală este exprimată printr-un zâmbet Duchenne, obrajii sunt mai ridicaţi, conturul lor s-a schimbat, iar sprâncenele s-au lăsat uşor în jos. Toate

[211] Harker, L. & Keltner, D. 2001. „Expressions of positive emotion in women's college yearbook pictures and their relationship to personality and life outcome across adulthood." *Journal of Personality and Social Psychology*, 80: 112-24.

[212] Konow, James D. & Earley, Joseph E., potrivit *The New York Times*, 19 mai, 2001, pagina 17.

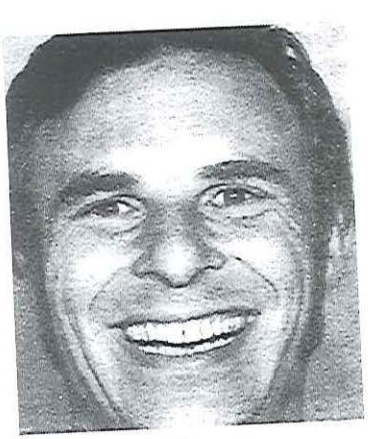
[213] Ekman, P., Davidson, R. J. & Friesen, W. V. 1990. „Emotional expression and brain physiology II: The Duchenne smile." *Journal of Personality and Social Psychology*, 58: 342-53.

A B

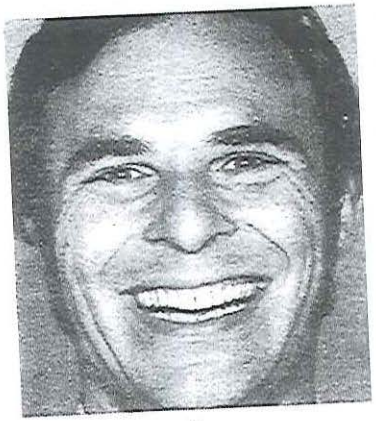
acestea se datorează acţiunii muşchiului ce înconjoară ochiul.

Când zâmbetul este mai larg, există un singur indiciu al diferenţei dintre zâmbetul de bucurie şi cel în care bucuria nu este prezentă. Un zâmbet larg, precum cel din fotografia C, împinge în sus obrajii, adună pielea de sub ochi, îngustează deschiderea ochiului şi produce chiar riduri de tipul labei de gâscă — toate acestea fără nicio implicare a muşchiului din jurul ochiului.

Prin comparaţie, imaginea D surprinde sprânceana şi bucata de piele dintre pleoapă şi sprânceană care au fost trase în jos de muşchiul din jurul ochiului. Imaginea D prezintă un zâmbet larg de bucurie în timp ce imaginea C — un zâmbet larg, dar lipsit de bucurie. Întâmplător, C este o imagine compozită făcută prin copierea din fotografia D a părţii de la pleoapele inferioare în jos şi inserarea acesteia în fotografia neutră E. Dedesubt, imaginea F este o altă imagine compozită, în care buzele zâmbitoare din fotografia D au fost copiate pe fotografia neutră E. Fiinţele umane nu pot produce expresia din imaginea F. Vi se pare ciudată, iar motivul este că, atunci când un zâmbet e atât de larg, el determină toate



C



D

E
(Expresie neutră)

F

schimbările obrajilor şi ochilor pe care le vedeți în imaginea D. Am realizat această imagine compozită pentru a sublinia faptul că zâmbetele foarte largi schimbă nu doar buzele, ci şi obrajii şi aspectul pielii de sub ochi.

Există mai multe feluri diferite de zâmbete fără legătură cu bucuria. Unele, precum cele de politețe, sunt doar zâmbete prin intermediul buzelor. La fel se întâmplă şi în cazul în care persoana foloseşte zâmbetul

pentru a arăta că este de acord sau că înțelege ceea ce un interlocutor îi comunică. Unele zâmbete ce nu implică bucurie necesită alte mişcări faciale suplimentare față de cele ale buzelor.

Acest bărbat din Noua Guinee este un bătrân respectat în satul lui. Zâmbetul său ezitant şi precaut semnalizează că este inofensiv, dar nesigur de ceea ce urmează să se întâmple. Eram o persoană foarte imprevizibilă pentru oamenii din acest sat şi făceam lucruri uimitoare şi ciudate — aprindeam chibrituri, lanterne, făceam să iasă muzică dintr-o cutie. Bărbatul fusese confruntat cu aceste minuni şi era atras de mine pentru că reprezentam o sursă de minunății, de exaltare şi amuzament. În schimb, nu ştia când îl puteam sperja sau perturba. Despărțirea buzelor zâmbitoare, precum şi brațele încrucişate ajută la transmiterea ezitării.

Zâmbet ezitant

Toată ziua s-au schimbat insulte. Preşedintele Ronald Reagan şi-a terminat în sfârşit discursul în fața NAACP (Asociația pentru promovarea drepturilor persoanelor de culoare), dar în timpul prefațării locuțiunii prezidențiale, liderul asociației, Margaret Bush Wilson, l-a înțepat de câteva ori, invocând faptul că nu a fost prezent la convenția grupului şi pe timpul campaniei prezidențiale. De asemenea, ea a ridicat publicul în picioare când a avertizat că „NAACP nu este în mod necesar de acord cu opiniile ce urmează să fie expuse". După acest discurs, preşedintele Reagan a îmbrățişat-o pe Wilson, ocazia

perfectă pentru ceea ce se numeşte un zâmbet nefericit sau „forţat".[214] Acesta trădează emoţiile neplăcute şi arată că sunteţi o persoană echilibrată, care acceptă critica zâmbind. Nu e o încercare de a ascunde emoţia, ci un comentariu vizibil asupra neplăcerii resimţite. Înseamnă că persoana care are acest zâmbet nu va protesta foarte mult, pentru moment, în legătura cu starea sa.

Observaţi că, pe lângă zâmbetul larg, fostul preşedinte Reagan şi-a strâns buzele; după cuta din bărbie putem spune de asemenea că şi-a împins în sus buza inferioară. Din imagine nu ştim dacă muşchiul din jurul ochiului a acţionat; poate că Reagan se bucura de situaţia dificilă în care se afla. Zâmbetele „nefericite" apar de obicei când nu există niciun motiv de bucurie adevărată, dar, în acest exemplu, e posibil ca ea să existe.

Zâmbetul „forţat"

Gestionarea emoţiei cu zâmbetul pe buze

După ce a demisionat, fostul preşedinte Richard Nixon a avut această expresie într-o despărţire plină de lacrimi de cei care i-au servit în timpul preşedinţiei, cu câteva clipe înaintea plecării finale din Casa Albă. Nimeni nu ar pune la îndoială nefericirea lui Nixon din acest moment, dar urma unui zâmbet arată că nu are o cădere nervoasă şi că va face faţă regretului şi disperării. Buzele sunt uşor îndreptate în jos, în semn de tristeţe, expresie care de altfel ar fi fost foarte intensă dacă Nixon nu ar fi încercat să zâmbească. Nu există nicio sclipire în ochii săi, un semnal ce apare adesea în zâmbetele de bucurie şi care este produs de acţiunile muşchiului orbicular. Există şi o uşoară strângere a buzelor, întrucât fostul preşedinte încearcă să-şi controleze emoţiile.

[214] Ekman, P. 2009. *Minciunile adulţilor. Indicii ale înşelătoriei în căsnicie, afaceri şi politică*. Bucureşti: Editura Trei. Vezi paginile 190-191.

G

H

I

Să ne îndreptăm acum atenţia asupra câtorva imagini ce surprind amestecuri de bucurie cu alte emoţii.

Fiecare din imaginile din această serie prezintă zâmbete „amestecate". Combinaţia dintre sprâncenele lăsate şi zâmbet din imaginea G apare rar. Nu e un zâmbet de furie, pentru că buzele nu sunt îngustate şi încordate, iar pleoapele superioare nu sunt ridicate. Nu sunt foarte sigur în legătură cu ce anume semnalizează, fiindcă nu am mai văzut aşa ceva în cercetările mele. Fotografia H surprinde în mod clar dezgustul, din cauza ridicării buzei superioare; zâmbetul adaugă expresiei un strop de ezitare, dar nu e un instantaneu al cuiva care se bucură de dezgustul pe care-l simte. În imaginea I există un amestec de plăcere şi dispreţ, determinând o expresie de aroganţă. Aţi mai văzut această fotografie înainte, în capitolul anterior despre dezgust şi dispreţ.

CUM SĂ FOLOSIM INFORMAȚIA OFERITĂ DE EXPRESII

În capitolele anterioare am discutat modul în care putem folosi informația pe care o obținem de la expresiile faciale subtile în diferite situații. Nu voi proceda la fel şi acum, pentru că e rar ca cineva care are un fel sau altul de experiență plăcută să creeze vreo problemă. De cele mai multe ori nici nu contează dacă o persoană are un „zâmbet Duchenne", dacă trăieşte o bucurie autentică sau oferă un zâmbet de politețe. Dacă şeful face o glumă pe care nu o găsiți foarte amuzantă, cu toate acestea veți zâmbi şi cel mai probabil că şeful dumneavoastră nu vă va analiza expresia pentru a afla dacă v-a plăcut cu adevărat gluma lui. Ce contează este faptul că ați încercat să arătați ca şi cum v-ați fi simțit bine. Sunt momente, în orice caz, în care vă pasă cu adevărat dacă cealaltă persoană se simte efectiv bine, şi acum ştiți că locul în care trebuie să vă uitați este pielea de sub sprâncene.

CONCLUZIE: EMOȚIILE DIN VIAȚA NOASTRĂ

Cu toții avem aceleaşi emoții, dar fiecare le resimte în mod diferit. Modul în care eu trăiesc furia nu este, de exemplu, identic în toate sensurile cu modul în care o trăieşte soția mea. Ştim acest lucru fiindcă suntem împreună de douăzeci de ani, dar ne-ar fi foarte dificil să descriem diferențele. Ca majoritatea oamenilor, nu avem un cadru de analiză a diferențelor şi asemănărilor dintre experiențele noastre. Ştim că nu avem cu toții aceiaşi declanşatori ai furiei şi că eu mă enervez mult mai repede decât ea, dar, în afară de acest lucru, n-ar mai fi multe de spus. Atunci când unul din noi sau amândoi ne enervăm, suntem prea prinşi pentru a recunoaşte diferențele reciproce în modul în care experimentăm furia. Şi totuşi, chiar furioşi fiind, avem în comun câteva aspecte — de obicei ne irită un obstacol în ceea ce întreprindem, avem unele expresii faciale similare, voci care ajung cam la aceeaşi înălțime, inimi care ne bat mai rapid, mâini care ni se încălzesc. Diferențele dintre noi orbitează în jurul acestor elemente universale ale emoțiilor.

Nu e întâmplător faptul că, în acest ultim capitol, descriu diferențele individuale ale experiențelor emoționale; acest fapt se bazează pe cercetarea pe care o desfăşor în prezent, la care am muncit aproape tot deceniul anterior împreună cu prietenul şi colegul meu Robert Levenson. Deşi cercetările mele cele mai cunoscute studiază tema elementelor universale ale emoțiilor, acum examinez exact opusul, adică unicitatea experienței emoționale a fiecărui individ. Diferențele individuale n-au lipsit din cercetarea mea despre emoțiile universale, aşa cum nu lipsesc din aproape niciun studiu asupra emoțiilor, dar fiindcă dovezile pentru cele universale au fost atât de consistente, am lăsat deoparte diferențele individuale.

Am fost atras de caracterele universale ale emoțiilor pentru că acest subiect de dezbatere avea deja o istorie; multe persoane celebre au abordat această controversă. Rezolvând, spre marea mea satisfacție, această dispută, studiul diferențelor m-a atras ca o modalitate de a-mi adânci înțelegerea asupra propriei vieți, a familiei şi a prietenilor. Nu încerc să aflu de ce există diferențe în modul în care fiecare din noi simte emoțiile. În schimb, cred că primul pas constă în identificarea acelor diferențe şi în stabilirea bazei profilelor emoționale individuale ale modurilor unice în care trăim fiecare emoție. E fascinant pentru mine că majoritatea întrebărilor fundamentale despre modul în care indivizii diferă când vine vorba despre experiențe emoționale nu au fost puse, şi cu atât mai puțin soluționate.

Ştim că oamenii diferă din punctul de vedere al forței cu care trăiesc o emoție particulară. Unii resimt în mod obişnuit o furie foarte intensă, în timp ce alții simt furia într-un mod mai moderat (şi nu doar pentru că şi-o controlează). Unii se înfurie mult mai repede decât alții; furia anumitor persoane durează de obicei mai

mult; altele au izbucniri de furie foarte precipitate şi de scurtă durată. De îndată ce furia îşi pierde din energie, fie dispare rapid, fie se domoleşte încetul cu încetul. Gândindu-ne doar la aceste patru modalități prin care variază o experiență emoțională — viteza de apariție, forța răspunsului emoțional, durata acestuia, precum şi durata revenirii la starea inițială — există o sumedenie de întrebări interesante ce se pot pune. Cei care se enervează repede se calmează oare la fel de repede sau se poate întâmpla ca furia să apară instantaneu, iar liniştirea să dureze mult? Dacă declanşarea e rapidă, înseamnă că furia durează puțin, apărând în izbucniri intense dar scurte, sau poate dura şi mai mult?

Cu ajutorul datelor a căror analiză tocmai am finalizat-o (şi care sunt în pregătire pentru publicare), am câteva răspunsuri la aceste întrebări. E uimitor; tot ce se putea întâmpla s-a şi întâmplat. Să luăm, de pildă, relația dintre forța şi viteza răspunsului. Mă aşteptam să descopăr că cei cu reacții rapide aveau de obicei şi emoții puternice, dar s-a dovedit că numărul celor cu reacții mai slabe era aproape identic. La fel, cei cu reacții lente au dovedit în egală măsură intensități slabe şi puternice la nivelul trăirilor emoționale. La fel a fost şi în privința relației dintre durata emoției şi forța răspunsului. Mă gândeam că dacă răspunsul e puternic, va dura mai mult până să dispară. Dar nu e adevărat. Persoanele cu răspunsuri puternice au fost împărțite în mod egal în două categorii: cele cu durate de răspuns scurte şi cele cu durate lungi, iar persoanele cu răspunsuri slabe au fost, de asemenea, clasate în proporții egale în funcție de duratele scurte sau lungi ale reacțiilor. Lucrăm în continuare la această cercetare, căutând să aflăm în ce alte moduri mai diferă indivizii.

Frecvența izbucnirilor afective este un alt aspect crucial în înțelegerea *profilului emoțional* al unei

persoane. Puteți fi o persoană care se înfurie greu și niciodată până la capăt, a cărei furie are o durată normală și o dispariție rapidă, manifestându-se în astfel de izbucniri doar de câteva ori pe an. Sau puteți avea câteva episoade de câteva ori pe săptămână. Cât de bine putem controla ceea ce spunem, ceea ce facem și ceea ce simțim în timpul unui episod emoțional este, de asemenea, un element foarte important în profilul fiecărui individ. Un alt aspect relevant este cât de clar le semnalăm altora ceea ce simțim. Unele persoane transmit semnale foarte subtile chiar și când nu controlează ceea ce simt. Altele au expresii vocale și faciale foarte clare și puternice chiar și când încearcă să le controleze. De asemenea, există și anumite evenimente care ne declanșează mai iute emoțiile.

Se va aplica tot ce vom descoperi despre o emoție (de exemplu despre furie) și în cazul altora — de exemplu, al fricii sau tristeții? Va avea cineva un profil identic — apariție rapidă, putere moderată, durată lungă, revenire rapidă, ocurență frecventă, control ușor prin intermediul unui semnal clar — și în cazul tristeții, dar și al fricii sau furiei? La un alt nivel ne putem întreba: dacă cineva transmite semnale vocale sau faciale puternice, va avea parte totodată și de schimbări dramatice în sistemul său nervos autonom sau aceste două sisteme de reacții emoționale sunt deconectate? Nu avem răspunsurile la toate aceste întrebări, dar știm suficient pentru a crede că există diferențe importante în trăirea emoțiilor la nivelul fiecărui individ, și cel mai adesea aceste diferențe nu sunt recunoscute.[215]

[215] Pentru alte lucrări despre ceea ce eu numesc „profiluri emoționale", vezi Hemenover, S.H. 2003. „Individual differences in rate of affect change: Studies in affective chronometry." *Journal of Personality and Social Psychology*, 85: 121-31; vezi și Davidson, R.J. 1998. „Affective style and affective disorders." *Cognition and Emotion*, 12: 307-30.

Aș dori acum să descriu cele mai comune caracteristici ale emoțiilor. Recapitulând ideile care au apărut în primele capitole, o emoție are următoarele caracteristici definitorii:

- Există un sentiment, un set de senzații, pe care îl trăim și de care suntem adesea conștienți.
- Un episod emoțional poate fi scurt, uneori de câteva secunde, sau mai lung. Dacă durează mai multe ore atunci vorbim despre o dispoziție, care nu este totuna cu emoția.
- E vorba despre ceva care contează pentru o persoană.
- Emoțiile se declanșează fără alegerea noastră; pur și simplu, ni se întâmplă.
- Procesul de evaluare, prin care analizăm constant mediul în căutarea acelor elemente care ne interesează, este de obicei un proces automat. Nu suntem conștienți de această evaluare, cu excepția cazului în care e un proces mai lung.
- Există o „perioadă refractară" care filtrează din start informația și cunoștințele stocate în memorie, oferindu-ne acces doar la ceea ce sprijină emoția pe care o avem. Perioada refractară poate dura doar câteva secunde sau se poate extinde pe un timp mai îndelungat.
- Devenim conștienți de faptul că suntem stăpâniți de o emoție în momentul în care emoția deja a apărut, când evaluarea inițială este finalizată. Odată ce am devenit conștienți că suntem prinși într-o emoție, putem reevalua situația.
- Există teme emoționale universale ce reflectă istoria noastră evolutivă, pe lângă multe variații culturale achiziționate, ce reflectă experiența noastră individuală. Cu alte cuvinte, devenim stăpâniți de emoții când vine vorba de aspecte relevante pentru strămoșii

noştri, precum şi de aspecte importante din viețile noastre.

- Dorința de a trăi sau de a nu trăi o emoție motivează mare parte din comportamentul nostru.
- Un semnal eficient — clar, rapid şi universal — îi informează pe ceilalți despre cum se simte persoana cuprinsă de emoții.

Înainte de a încheia, vreau să menționez câteva emoții pe care nu le-am analizat în această carte: vina, ruşinea şi jena.[216] Aceste emoții nu par să îndeplinească ultimul criteriu, pentru că nu produc semnale eficiente care să le facă uşor de distins una de cealaltă sau de tristețe. În cazul vinei sau ruşinii, lucrul acesta e firesc, pentru că persoana care simte aceste emoții nu vrea ca ceilalți să-i cunoască sentimentele; poate că din acest motiv nu s-au dezvoltat semnale specifice. Jena este mai problematică. Înroşirea obrajilor nu se califică drept semnal, întrucât nu este vizibilă la oamenii de culoare închisă. Dacher Keltner a demonstrat că nu există nicio expresie de moment pentru jenă, aşa cum există în cazul furiei, fricii, dezgustului, disprețului, tristeții şi bucuriei. Jena se transmite către exterior printr-o secvență de expresii ce apar de-a lungul unui interval de timp.[217] E posibil ca jena să fi apărut târziu în istoria evoluției

[216] În 1872, Charles Darwin a afirmat, după părerea mea pe bună dreptate, că ceea ce aduce jena e atenția fixată asupra sinelui, în special asupra aparenței fizice. Lauda şi denigrarea provoacă în egală măsură această emoție. Pentru o lucrare despre ruşine, vezi Scheff, T. 2000. „Shame and the social bond." *Sociological Theory*, 18: 84-98; vezi de asemenea şi Smith, R. 2002. „The role of public exposure in moral and nonmoral shame and guilt." *Journal of Personality and Social Psychology*, 83(1): 138-59. Despre jenă, vezi Rowland, S. & Miller, I. 1992. „The nature and severity of self-reported embarrassing circumstances." *Personality and Social Psychology Bulletin*, 18(2): 190-98.

[217] Keltner, D. 1995. „Signs of appeasement: Evidence for the distinct displays of embarrassment, amusement, and shame." *Journal of Personality and Social Psychology*, 68: 441-54. Vezi capitolul meu concluziv care pune

noastre şi încă să nu fi trecut destul timp pentru dezvoltarea unui semnal eficient.

Invidia e o altă emoție ce îndeplineşte toate criteriile din lista de mai sus, cu excepția faptului că nu pare să existe vreun semnal specific.[218] Nu consider gelozia o emoție, ci o schemă emoțională sau o intrigă în care există trei actori: unul care se teme să nu piardă atenția celui de-al doilea, obiectul atenției şi rivalul. Schema ne poate spune câte ceva despre emoțiile pe care le simte fiecare persoană, dar acesta nu este un lucru sigur. Rivalul ar putea simți vină, ruşine, teamă, furie sau mulțumire în funcție de circumstanțe. Persoana îngrijorată de pierderea interesului celuilalt ar putea simți furie, teamă, tristețe sau dezgust. Iar persoana a cărei atenție este cerută poate avea, şi ea, mai multe emoții diferite.

Chiar dacă nu au semnale clare şi eficiente, nu mă îndoiesc că jena, vina, ruşinea şi invidia nu ar fi de asemenea emoții. Am ales să nu discut aceste emoții în capitole speciale, fiindcă nu le-am cercetat îndeajuns.

Am descris numeroase emoții care ne populează viața, explicând declanşatorii obişnuiți pentru fiecare din ele, când şi de ce ne sunt utile, cum să recunoaştem la ceilalți cele mai subtile expresii ale emoțiilor şi cum să folosim informația obținută din expresiile subtile la locul de muncă, în familie sau în relațiile de prietenie. Capitolele de la început au analizat două din cele mai dure probleme cu care ne întâlnim în viața emoțională. Am explicat de ce e dificil să schimbăm acele lucruri care ne determină să fim emoționali. Nu e imposibil,

în discuție aceste descoperiri în P. Ekman & E. L. Rosenberg (eds.), *What the Face Reveals*. New York: Oxford University Press. Vezi paginile 469-95.

[218] Pentru a afla mai multe despre invidie, vezi Salovey, P. (ed.). 1991. *The Psychology of Jealousy and Envy*. New York: The Guilford Press. Vezi şi cap. 10 din fascinanta carte a lui Ben Ze'ev, A. 2000. *The Subtlety of Emotions*. Cambridge, Mass.: MIT Press.

ci doar dificil. Trebuie să ne identificăm propriii noştri declanşatori „fierbinți" şi să înțelegem ce factori determină probabilitatea noastră de a-i mai domoli. La fel de dificil, dar nu imposibil, e să schimbăm modul în care ne comportăm când suntem stăpâniți de emoții, astfel încât comportamentul nostru să nu-i rănească pe ceilalți sau pe noi înşine. Pentru a ne da seama cât mai devreme când devenim emoționali, cheia constă în dezvoltarea unui tip special de conştiință pe care l-am numit *atenție*. Am menționat câteva exerciții şi abordări în vederea creşterii gradului de conştientizare a senzațiilor fizice resimțite în timpul emoțiilor.

Când, cu decenii în urmă, am început să cercetez emoțiile, în întreaga lume erau doar o mână de persoane care se ocupau cu asta. În prezent, sunt probabil mii de cercetători specializați în teoria emoțiilor. O carte publicată de curând are mai mult de patruzeci de capitole, fiecare descriind o serie diferită de cercetări şi probleme în legătură cu emoțiile, dispozițiile şi trăsăturile emoționale.[219] Nu am încercat aici să acopăr toate cunoştințele existente; am ales ceea ce cred că reprezintă elementele relevante pentru înțelegerea şi îmbunătățirea vieții emoționale. În următorul deceniu, multe descoperiri vor fi adăugate la ceea ce am scris.

[219] Davidson, R.J., Scherer, K.R. & Goldsmith, H.H. 2003. *Handbook of Affective Sciences*. New York: Oxford University Press.

POSTFAȚĂ

Aş dori să împărtăşesc în continuare câteva gânduri despre două din abilitățile emoționale subliniate la începutul acestei cărți. În primul rând, mă refer la capacitatea de a fi atent — conştient şi alert — față de momentul de debut al emoțiilor noastre; în al doilea rând, ar fi dezvoltarea capacității de a înțelege cum se simt ceilalți.

Natura nu ne ajută prea mult să conştientizăm primele momente din declanşarea emoțiilor şi cu atât mai puțin să conştientizăm modul în care evaluăm automat lumea înconjurătoare. Pentru majoritatea oamenilor e aproape imposibil să-şi dea seama de procesele de evaluare automată care inițiază un episod emoțional. Daniel Goleman a numit acest lucru *conştientizare a estimării* (a evaluării).[220] Însă, cu multă perseverență, dezvoltând abilități pe care natura nu ni le-a pus la dispoziție şi a căror achiziție e dificilă, unii oameni pot obține *conştientizarea impulsului*. Aceasta înseamnă că vor putea sesiza prezența unui impuls afectiv înainte

[220] Goleman, D. 2005. *Emoțiile distructive. Cum le putem depăşi? (Dialog ştiințific cu Dalai Lama)*. Bucureşti: Editura Curtea Veche. Vezi paginile 231-232.

ca acțiunea să se declanşeze. Nu cred că emoțiile au evoluat într-o direcție care să faciliteze conştientizarea acestui impuls. E ca şi cum sistemul emoțional nu vrea ca mintea noastră conştientă să intervină.

În urmă cu mai bine de patruzeci şi cinci de ani, Frank Gorman, terapeutul meu supervizor, a spus că scopul meu ar trebui să fie să-mi ajut pacienții să mărească distanța dintre impuls şi acțiune. Budiştii vorbesc despre recunoaşterea scânteii (care apare pentru a stărui o emoție) înainte de apariția flăcării (cu alte cuvinte, înainte de declanşarea comportamentului emoțional). Ei nu ne cer să recunoaştem estimarea (evaluarea) care generează scânteia. Din acest punct de vedere, opiniile budiste şi occidentale coincid.

Conştientizarea impulsului e un standard înalt. Nu cred că oricine îl poate atinge şi e puțin probabil ca până şi cei care reuşesc să îndeplinească standardul să reuşească asta de fiecare dată. [221] Dar, în eforturile depuse pentru a dezvolta conştientizarea impulsului, vom reuşi să atingem ceva ce e la îndemâna oricui — *conştientizarea comportamentului emoțional*, sau recunoaşterea stării emoționale exprimate prin cuvinte şi acțiuni. Dacă vă puteți da seama că o emoție a început să vă influențeze comportamentul, aveți şansa de a decide în cunoştință de cauză dacă reacția dumneavoastră se potriveşte situației. Iar dacă reacția e adecvată, puteți alege intensitatea şi modul cel mai constructiv de manifestare.

Fiindcă acest lucru e extrem de important, aş dori să rezum în continuare modalitățile în care ne putem dezvolta *conştientizarea comportamentului emoțional* şi, în cazul unora dintre noi, uneori chiar *conştientizarea impulsului:*

[221] Practic nu există cercetări asupra acestui subiect. Îmi bazez afirmațiile pe discuții avute cu oameni care, din experiența mea personală, îşi pot conştientiza impulsurile. Ei susțin că nu reuşesc acest lucru de fiecare dată.

- Practicați exercițiile pentru dezvoltarea conştientizării schimbărilor fizice din corp atunci când se declanşează o emoție. (Aceste exerciții sunt disponibile la mijlocul capitolelor 5, 6, 7 şi 8.)
- Identificați momentele în care sunteți pe cale să deveniți influențat de emoții (mai ales atunci când riscați să acționați într-o manieră pe care o veți regreta mai târziu), ținând un jurnal al episoadelor emoționale regretabile. Acest lucru vă va permite să anticipați declanşatorii „fierbinți" şi, analizând felul în care uneori reînviați scenarii din experiențe trecute, veți putea începe să slăbiți aceşti declanşatori. (Pentru mai multe informații, vezi capitolul 3).
- Învățați să identificați reacțiile emoționale ale persoanei cu care aveți o conversație, astfel încât să puteți folosi reacțiile ei ca ghid pentru a vă controla propriile emoții crescânde.

Aş mai dori să menționez o abordare complementară acestora, meditația. Nu am pomenit prea multe despre ea în această carte din două motive. Nu există dovezi ştiințifice imbatabile cu privire la faptul că meditația îmbunătățeşte viața emoțională, deşi există multe studii în care oamenii susțin că acest lucru se întâmplă.[222] De asemenea, mult timp n-am reuşit să înțeleg cum anume concentrarea asupra respirației ar putea aduce beneficii în viața emoțională.

La doar câteva săptămâni după scrierea acestei Postfețe, explicația m-a lovit ca din senin. Însăşi practica focusării atenției pe un proces automat, care în mod normal nu necesită o monitorizare conştientă, creează capacitatea de a fi atent şi la alte procese automate. Respirăm fără să gândim, fără indicații conştiente cu

[222] Am discutat acest subiect cu Richard J. Davidson, profesor la Universitatea din Wisconsin, şi cu Sanctitatea Sa Dalai Lama.

privire la fiecare inhalație și expirație. Natura nu ne cere să fim atenți la respirat. Când oamenii fac acest lucru în cazul fiecărei răsuflări, ei descoperă că le e foarte greu să-și păstreze atenția mai mult de câteva minute fără să fie distrași de diverse gânduri. A învăța să ne concentrăm atenția asupra respirației necesită o practică zilnică pentru dezvoltarea conexiunilor cerebrale necesare. Și aici e poanta: aceste abilități se transferă asupra altor procese emoționale — *în beneficiul conștientizării comportamentului emoțional* și, în cele din urmă, al *conștientizării impulsurilor*. Am prezentat explicația mea unui număr de experți renumiți în domeniul meditației, al emoțiilor și neurologiei; ei sunt de părere că e o explicație bună.

Vă recomand să încercați meditația și să vedeți dacă vă e de folos. Cum am spus, nu va fi ușor, și probabil că nu vă va ajuta prea mult în viața emoțională dacă nu o practicați regulat. În orice oraș mai mare trebuie să existe cursuri de meditație, adeseori disponibile gratis. Sunt multe tipuri de meditație; dumneavoastră veți căuta să vă inițiați în tehnica de golire a minții și de concentrare asupra prezentului (*mindfulness*). De asemenea, există multe cărți care vă vor permite să învățați singur despre meditație. [223]

Să vedem acum cum putem crește conștientizarea în privința sentimentelor celorlalți.

Când emoția debutează, ea poate deveni evidentă printr-o foarte *subtilă* schimbare a expresiei faciale, așa cum am descris în carte. Dacă știți ce să căutați, puteți uneori descoperi cum se simt oamenii care afișează emoții subtile încă înainte ca ei înșiși să devină

[223] Bennett-Goleman, T. 2005. *Alchimia emoțională*. București: Editura Curtea Veche. Wallace, A. și L. Quirolo (eds). 2001. *Buddhism with an Attitude*. Ithaca, N.Y.: Snow Lion Publications. Kabat-Zinn, J. 1995. *Wherever You Go There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life*, New York: Hyperion.

conștienți de emoția care îi stăpânește. Câteodată, emoțiile subtile apar când oamenii știu exact ce simt, dar nu vor s-o arate. Expresia subtilă e tot ce transpare din încercările lor de a-și cenzura expresiile. În cartea mea despre minciunile adulților am numit acest lucru „scăpări" sau *scurgeri de informații*.[224]

Testul din Anexă și toate imaginile Evei din capitolele 5–8 arată toate expresiile subtile pe care le-am descoperit. Metoda de pe CD-ul meu „SETT" — the Subtle Expression Training Tool (Instrumentul de Exersare pentru Recunoașterea Expresiilor Subtile) — dă viață acestor imagini, făcându-le să pulseze înaintea dumneavoastră. Cu perseverență, veți recunoaște tot mai multe expresii.

*Micro*expresiile sunt, de asemenea, extrem de dificil de observat. În mod obișnuit sunt foarte intense și foarte scurte, de ordinul a 1/25 dintr-o secundă. Microexpresiile apar mereu ca urmare a disimulării. Pot fi deliberate (oamenii care le afișează știu bine ce simt, dar nu vor să facă public acest lucru), sau disimularea poate fi o consecință a refulării, caz în care persoana e complet inconștientă că ascunde o emoție. E important să reținem că nu toți cei care ascund emoții arată microexpresii, așa că absența lor nu înseamnă că aveți o imagine definită. Însă prezența acestora e semnificativă, dacă reușiți să le observați.

Un alt CD pe care l-am produs, „METT" — Micro Expression Training Tool (Instrumentul de Antrenare în Recunoașterea Micro-Expresiilor) — prezintă cincizeci și șase de persoane diferite, bărbați și femei, albi și asiatici (ulterior au fost adăugate și persoanele de culoare), care arată șapte emoții diferite și exprimate pe o durată foarte scurtă, de ordinul a 1/15 până la 1/30 dintr-o secundă. Dovezile furnizate de un nou studiu

[224] Ekman, P. 2009. *Minciunile adulților. Indicii ale înșelătoriei în căsnicie, afaceri și politică*. București: Editura Trei.

BIBLIOTECA METROPOLITANĂ
BUCUREȘTI
Filiala "B. P. HASDEU"
Str. Traian, Nr. 2, Sector 3
Tel./Fax: 320 08 76

(nepublicat) arată că, în mai puțin de o oră de exercițiu, oricine își poate îmbunătăți rezultatele. Din iunie 2004, de când cele două CD-uri au devenit disponibile, numeroase persoane le-au comandat de pe site-ul meu personal (paulekman.com) și diverse agenții guvernamentale le folosesc.

METT, SETT și studiul imaginilor din prezenta carte vă pot ajuta să recunoașteți cum se simte o persoană. Dar, așa cum am menționat mai înainte, veți folosi o informație care nu v-a fost oferită de bunăvoie. De aceea trebuie să vă gândiți bine cum veți utiliza informația, dacă aceasta din urmă nu va fi distructivă pentru dumneavoastră și pentru cealaltă persoană. Nu porniți de la ideea că știți ce cauzează emoția pe care tocmai ați descoperit-o. Expresiile emoționale nu-și trădează sursa. O microexpresie de furie nu vă spune de ce anume e furioasă acea persoană. Poate fi vorba despre furie direcționată către sine, sau poate că persoana retrăiește un eveniment anterior în care a simțit furie. Prima problemă e să luăm în considerare către cine e direcționată emoția.

Capitolele 5–8 oferă exemple în legătură cu ce trebuie să avem în vedere în cazul vieții de familie, vieții profesionale și în cadrul prieteniilor, atunci când vine vorba despre microexpresii și de expresii subtile. Aș dori să prezint câteva linii generale care se aplică folosirii oricărei informații emoționale găsită într-o microexpresie ori expresie subtilă.

Adeseori, cea mai bună opțiune e să nu spunem nimic despre ce am văzut, ci, în schimb, să fim atenți la posibilități. Sau am putea spune: „Am impresia că simți ceva mai mult decât spui în cuvinte". Puteți fi chiar și mai specific și să cereți informații în legătură cu emoția descoperită. Felul în care veți răspunde depinde de natura relației, de istoria ei și de viitorul dorit, precum și de cât de bine o cunoașteți pe respectiva persoană.

Poate că nu aveți dreptul să comentați, nici măcar prin aluzii vagi, asupra emoției detectate. Deși cred că, în general, relațiile funcționează mai bine când oamenii înțeleg cum se simt cei de lângă ei (și fac cunoscut acest lucru), uneori lucrurile nu stau chiar așa. Aveți grijă: nu invadați intimitatea celuilalt.

Abilitățile de recunoaștere a emoțiilor se dobândesc greu; pentru a putea fi păstrate, unele necesită exercițiu constant, precum abilitățile de conștientizare pe care tocmai le-am descris. Unele se aseamănă cu mersul pe bicicletă; odată învățate, se fixează și nu au nevoie de exercițiu constant. Bănuiesc că acest lucru se aplică multor informații pe care le veți extrage din METT și SETT. E nevoie, desigur, de oarecare exercițiu, dar odată ce v-ați deprins veți avea un ochi format.

Totuși, nu e destul să avem abilități dacă nu posedăm și cunoștințele potrivite. Pentru îmbunătățirea vieții emoționale trebuie să înțelegeți fiecare emoție: povestea ei, temele universale care declanșează acea emoție, unele din variațiile comune ale temelor, funcția emoției — ce rol joacă — felul în care se leagă de dispozițiile afective, când și cum se implică în tulburări emoționale, așa cum am explicat în capitolele 5–9. În câțiva ani, odată cu creșterea rapidă a cercetării asupra emoțiilor, sunt sigur că vom avea mai multe de aflat. Rămâneți pe-aproape!

ANEXĂ:
CITIREA FEȚELOR – TESTUL

Vă sugerez să faceți acest test *înainte* de a citi cartea, înainte de a vedea imaginile din capitolele 5–9, dar și după ce le-ați studiat pe îndelete. Dacă sunteți pe cale să începeți testul pentru prima oară, nu consultați fotografiile din paginile următoare mai înainte de a citi această introducere.

De ce să faceți acest test? Nu știe oricum toată lumea cum se interpretează expresiile faciale? Oare propria mea cercetare nu indică faptul că e o abilitate înnăscută? Deși sunt convins că nu trebuie să învățăm expresiile faciale ale emoțiilor (ele fiind prestabilite de evoluție și declanșându-se spontan odată cu emoția), e mai puțin sigur că abilitatea de a recunoaște aceste semnale operează cu instrucțiuni prestabilite sau este învățată de timpuriu. Poate exista, de asemenea, o zonă intermediară, în care instrucțiunile prestabilite pot fi alterate sau distruse de o experiență timpurie devastatoare. Deși nu cunoaștem exact factorul responsabil pentru aceste lipsuri, știm că acei copii abuzați și neglijați nu se descurcă la fel de bine (comparativ cu copiii din familii

iubitoare) în cazul recunoașterii expresiilor faciale ale emoțiilor.[225]

Din fericire, majoritatea oamenilor nu au fost abuzați în copilărie și pot recunoaște expresiile emoționale din figură și voce dacă acestea sunt intense și dacă persoana care le arată nu încearcă să le diminueze ori să le ascundă. Oricum, adesea aceste lucruri nu se întâmplă. Cercetările mele[226] au arătat că majoritatea oamenilor nu par să utilizeze informația conținută în expresiile mai subtile discutate în prezenta carte. În multe conversații, expresiile subtile apar mult mai frecvent decât cele intense; adesea, cele subtile sunt și cele mai importante, fiindcă ne informează și de lucrurile *încă* neexprimate în cuvinte, care poate că nu vor fi niciodată rostite.

Când o emoție de intensitate scăzută începe să fie simțită, există posibilitatea unei expresii *diminuate*, în care mușchii nu se contractă prea mult; mai poate apărea o expresie *parțială*, vizibilă pe doar o parte a figurii și nu pe întreaga față, cum se întâmplă într-o expresie *completă*. (Țineți cont că nu toate emoțiile încep la o intensitate scăzută; e posibil ca o emoție să fie foarte puternică de la bun început.) Când oamenii încearcă să-și modereze expresiile emoționale pentru a ascunde ce simt cu adevărat, acest lucru poate genera o expresie parțială. Dacă vedem o expresie diminuată sau parțială putem presupune fie că emoția e la început, fie că e molcomită pentru a părea mai slabă.

---

[225] Bugental, D.B., Shennum, W., Frank, M. & Ekman, P. 2000. „«True Lies»: Children's abuse history and power attributions as influences on deception detection." În V. Manusov & J.H. Harvey (eds.), *Attribution, Communication Behavior, and Close Relationships*. Cambridge: Cambridge University Press. Vezi paginile 248-65.

[226] Ekman, P., O'Sullivan, M. & Frank, M. 1999. „A few can catch a liar." *Psychological Science*, 10: 263-66. Ekman, P. & O'Sullivan, M. 1991. „Who can catch a liar?" *American Psychologist*, 46: 913-20.

Încercarea de a elimina orice semn emoțional poate duce la instalarea unei *micro*expresii: expresia apare pentru foarte puțin timp, în jur de o cincime de secundă sau mai puțin. Microexpresiile apar când cineva încearcă în mod conştient să suprime orice informație despre cum se simte (persoana ştie cum se simte, dar nu vrea să facă public acest lucru). Microexpresiile mai pot apărea atunci când inhibiția expresiei vine din afara conştiinței, când persoana respectivă nu e conştientă de propriile sentimente.

Microexpresiile pot fi complete şi foarte scurte sau foarte scurte şi/sau diminuate. Combinația celor trei factori — micro (foarte scurtă), parțială (înregistrată într-o singură zonă) şi diminuată (contracție musculară minimă) — e cel mai greu de recunoscut. Dar vă puteți perfecționa.

INSTRUCȚIUNI PENTRU REZOLVAREA TESTULUI

Aveți nevoie de o bucată de hârtie liniată, cu liniile numerotate de la 1 la 14. În partea de sus scrieți următoarele cuvinte: furie, frică, tristețe, dezgust, dispreț, surpriză, încântare. Acestea sunt posibilele alegeri pentru expresiile celor paisprezece imagini care urmează. Dacă sunteți de părere că aceste cuvinte nu sunt de ajuns, puteți nota orice alt cuvânt. Veți mai avea nevoie de o bucată de hârtie pe care s-o folosiți ca semn de carte.

Trebuie să priviți fiecare imagine doar pentru o fracțiune de secundă, aşa încât să semene cu remarcarea unei microexpresii. Ulterior le veți privi un timp mai îndelungat şi vă veți compara rezultatele.

Figura pe care o veți vedea ar trebui să fie în mărime naturală, cu alte cuvinte mărimea normală a figurii unei

persoane. Fiindcă imaginea e mai mică, țineți-o la un braț distanță de ochi, astfel încât mărimea ei pe retină să fie aceeaşi cu a unei persoane care ar sta la o distanță apropiată de dumneavoastră.

E important să priviți pe rând fiecare imagine. Aruncați o privire cât mai scurtă, apoi închideți cartea. (Lăsați semnul de carte ca să vă întoarceți cât mai repede la pagina respectivă). De multe ori, nu vă veți da seama despre ce emoție a fost vorba; nu vă uitați a doua oară. Aveți încredere în intuiția dumneavoastră, ghiciți dacă e cazul; se poate să fi recunoscut deja expresia — care e universală şi întipărită, rețineți — fără a fi conştientizat. Notați unul din cuvintele scrise în partea de sus a paginii sau alt cuvânt care vi se pare mai potrivit. Repetați operațiunea până la ultima imagine.

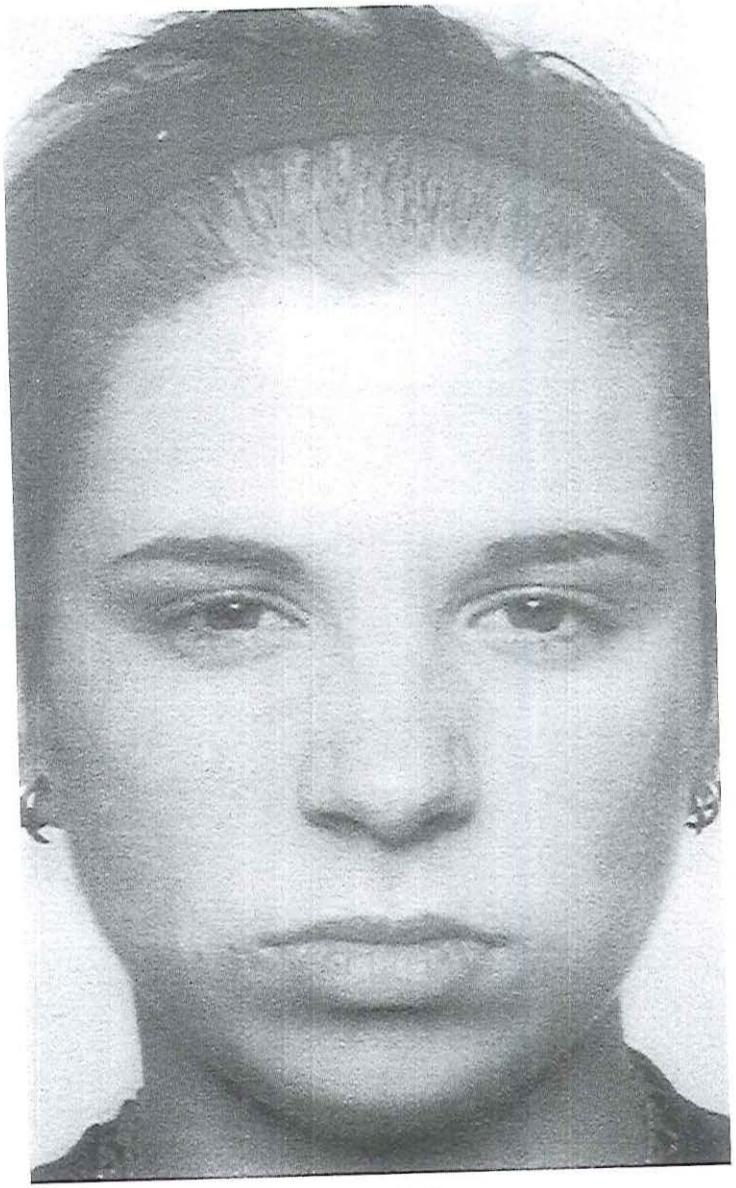
Acum a sosit timpul să priviți fotografiile pe îndelete. E recomandat să faceți o pauză de câteva minute şi să folosiți o hârtie nouă pentru a minimiza posibilitatea amintirii primelor impresii. Când sunteți gata, țineți cartea la o distanță de un braț şi priviți pe rând fiecare imagine timp de o secundă (cât ați zice lent „unu-un-milion"); notați-vă impresia. Vă puteți întreba de ce intervalul trebuie să fie doar de o secundă, fiindcă expresiile durează cu siguranță mai mult. Am descoperit că în timpul unei conversații majoritatea expresiilor durează între o jumătate de secundă şi două secunde şi jumătate. Deşi multe din ele durează mai mult de o secundă, aceste expresii concurează adesea cu vorbele, vocea şi mişcările corporale, precum şi cu gândurile dumneavoastră legate de ce spune şi ce face persoana respectivă, ca să nu mai vorbim de alte surse de bruiaj.

După ce a doua tură s-a încheiat, ați putea încerca, dacă aveți răbdare, să parcurgeți testul încă o dată, studiind expresiile fără limită de timp.

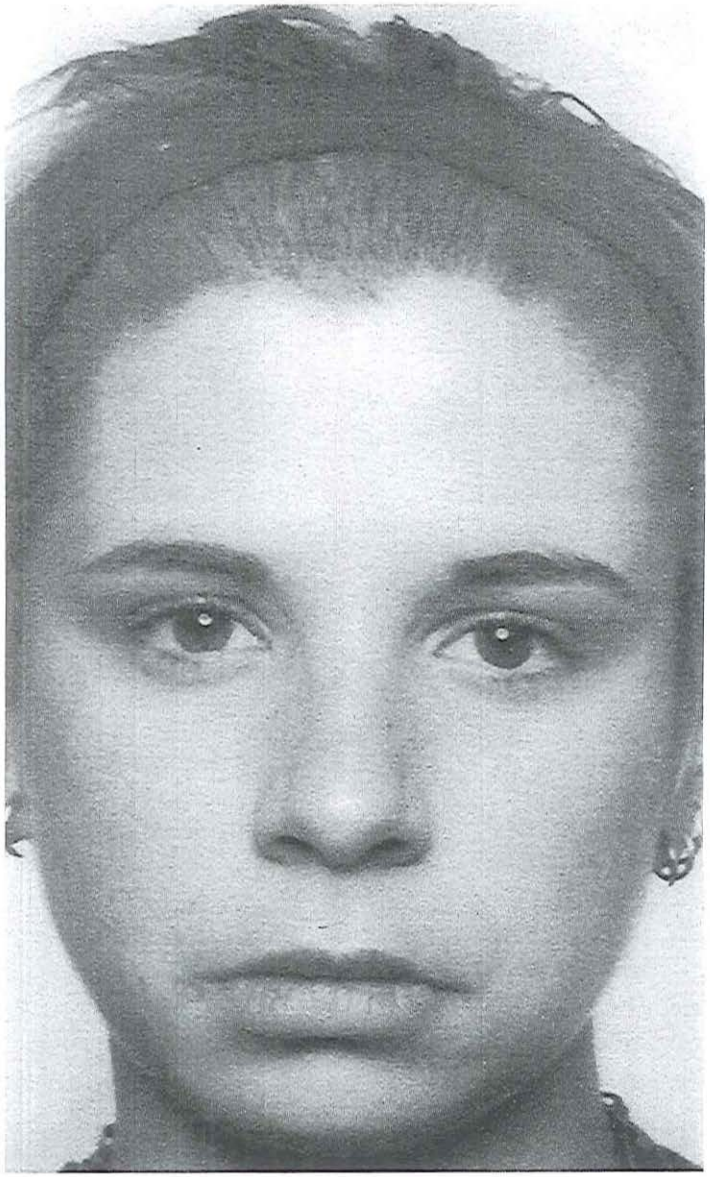
Când sunteți gata să aflați răspunsurile, mergeți la partea cu răspunsurile, aflată imediat după fotografii. Comparați-vă rezultatele obținute la estimările intuitive cu cele obținute după mai multe încercări.

BIBLIOTECA METROPOLITANĂ
BUCUREȘTI
Filiala "B. P. HASDEU"
Str. Traian, Nr. 2, Sector 3
Tel./Fax: 320 08 76

Fotografia 1



Fotografia 2

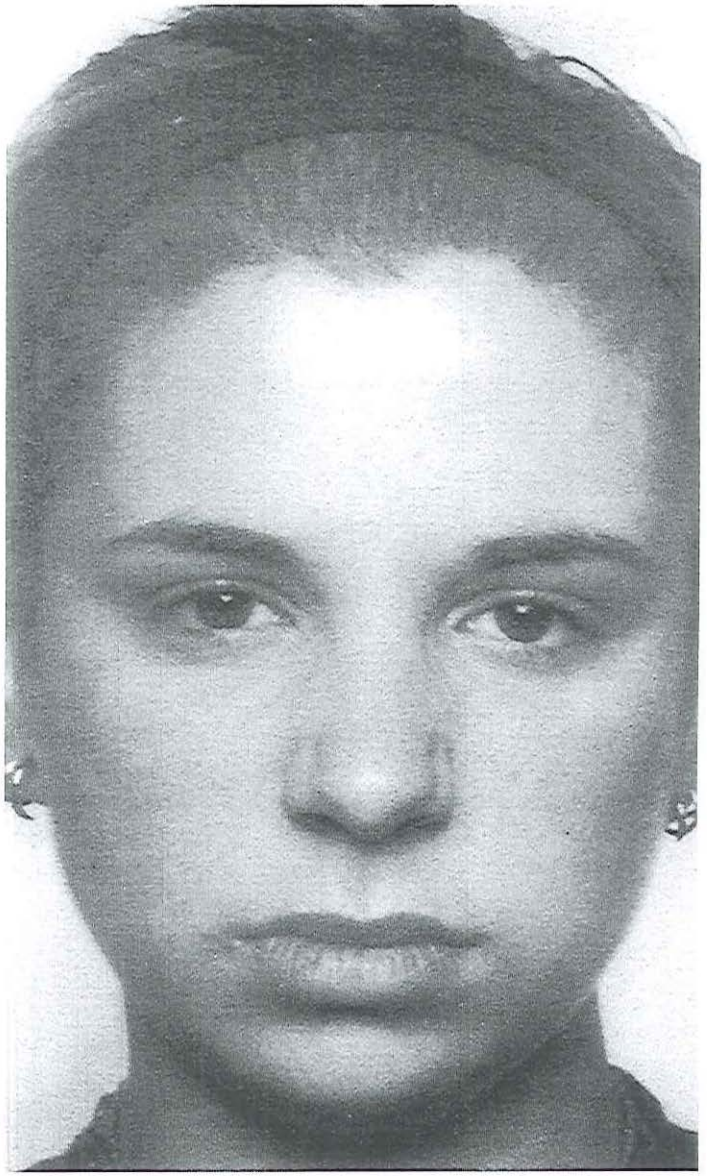


Fotografia 3

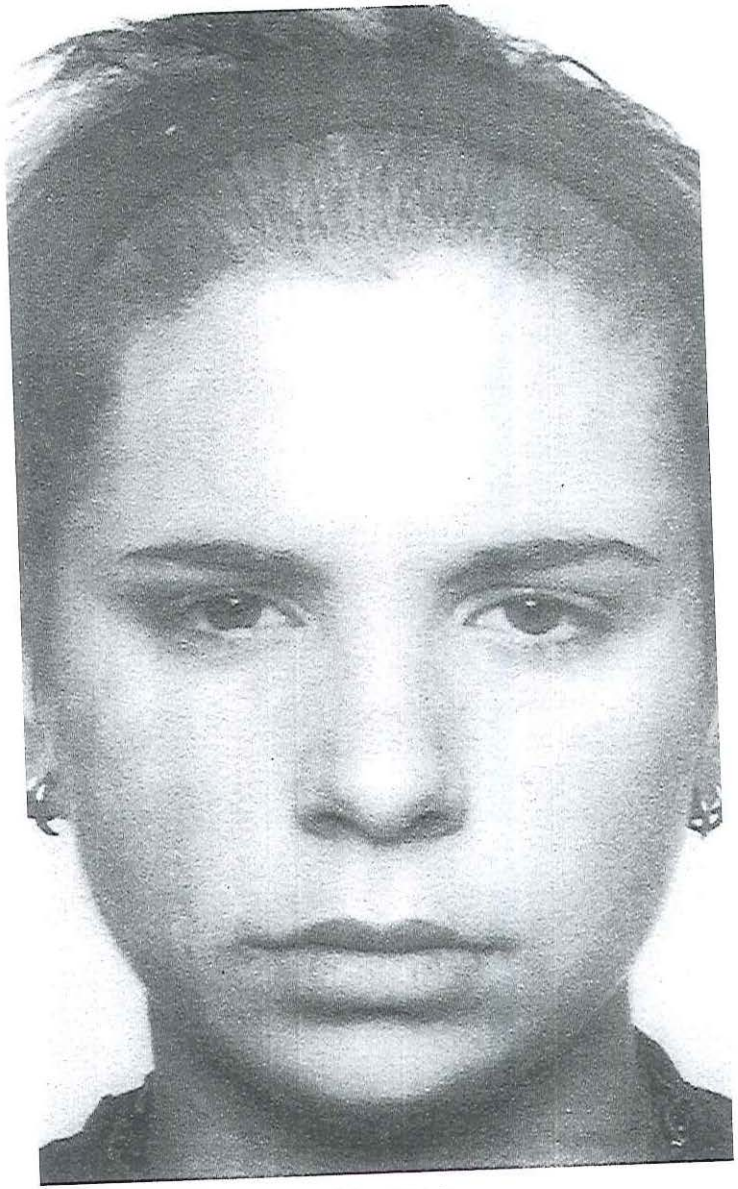
Fotografia 4

Fotografia 5

Fotografia 6

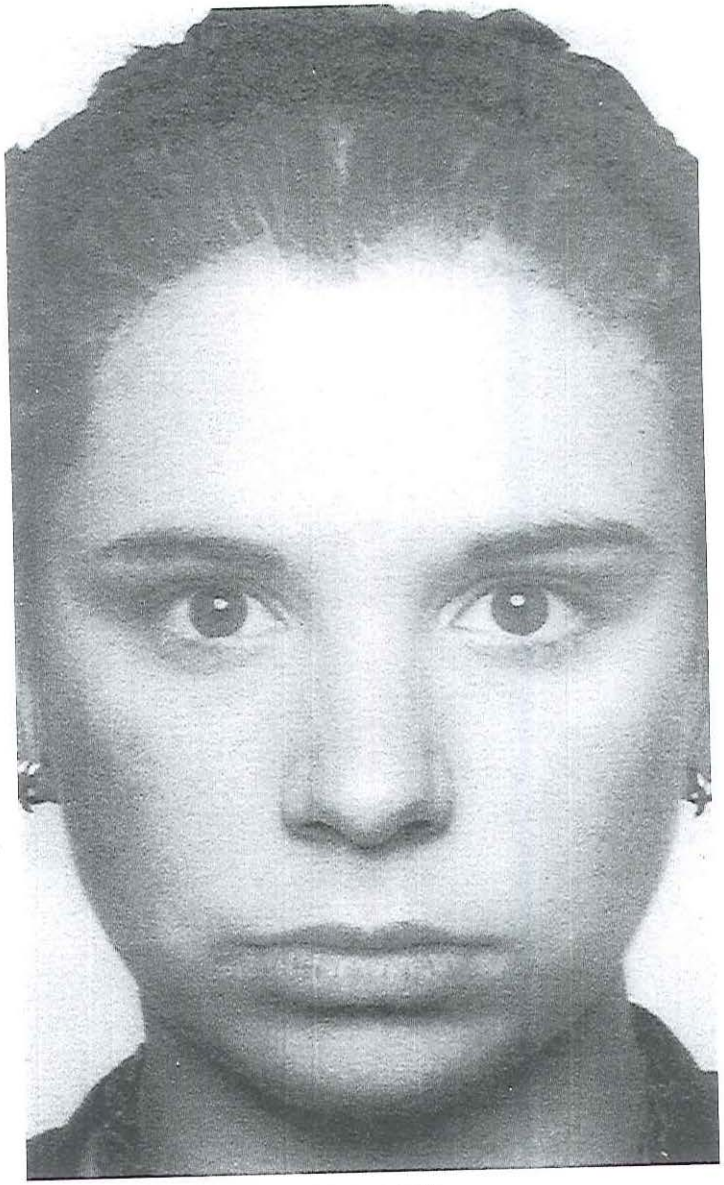


Fotografia 7

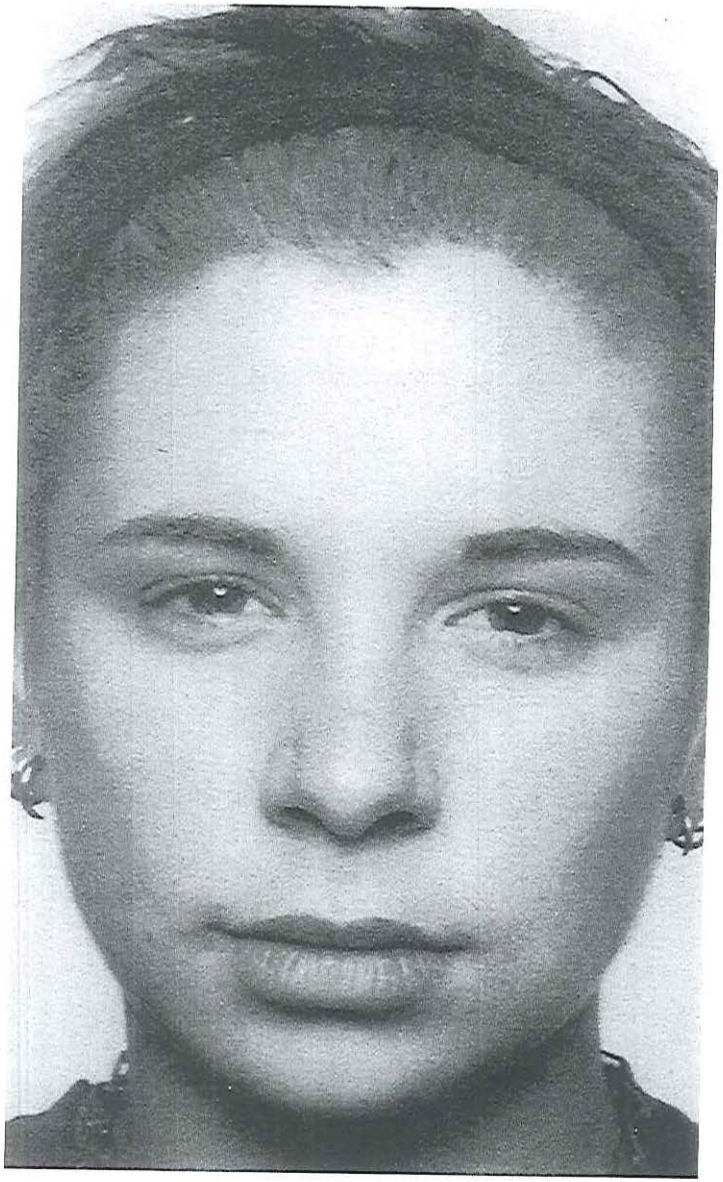


Fotografia 8

Fotografia 9

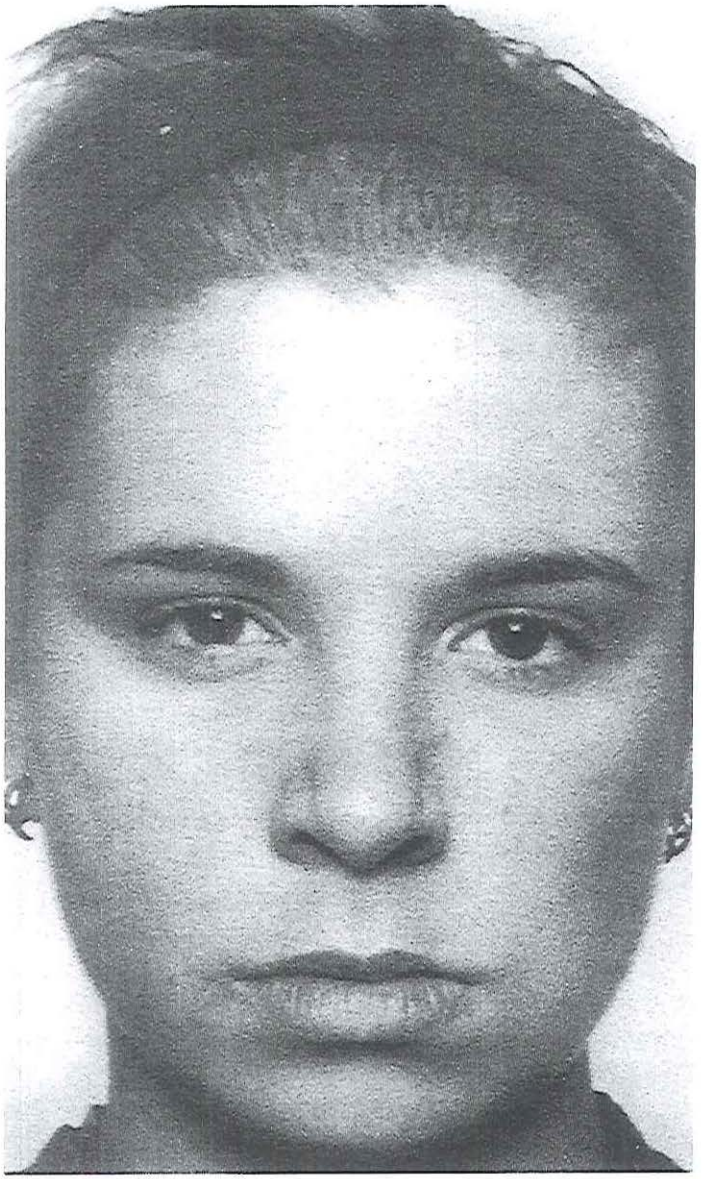


Fotografia 10



Fotografia 11

Fotografia 12



Fotografia 13

Fotografia 14

RECUNOAȘTEREA EXPRESIILOR – RĂSPUNSURI

FOTOGRAFIA 1

Uşoară tristeţe. E corect şi dacă v-aţi gândit la un cuvânt asemănător, precum „melancolie", „necaz" sau „deprimare". Expresia e arătată în căderea pleoapelor superioare. „Oboseală şi „somnolenţă" se aplică şi ele, nu pentru că ar fi vorba de cuvinte înrudite, ci fiindcă pleoapele căzute apar în tristeţe, dar şi în oboseală; totuşi, în cazul oboselii, când pleoapele superioare încep să cadă, puteţi vedea că privirea nu se mai poate fixa; ocazional, intervine un căscat sau o scuturare din cap. Găsiţi mai multe despre semnele tristeţii în capitolul 5.

FOTOGRAFIA 2

Dezgust. Din nou, un cuvânt înrudit a acceptabil, dar nu unul din familia furiei, precum „sâcâială" sau „iritare". Indiciul e dat de uşoara contracţie a muşchiului care încreţeşte nasul şi îngustează ochii. Capitolul 8 explică mai multe despre cum să distingem furia de dezgust.

FOTOGRAFIA 3

Din nou, uşoară tristeţe, exprimată de data asta în buze cu o vagă tragere în jos a colţurilor gurii. Comparaţi poziţia buzelor din această fotografie cu poziţia din imaginea 1, în care buzele sunt relaxate.

Tristețea poate fi exprimată în buze şi în pleoape, după cum menționez în capitolul 5.

FOTOGRAFIA 4

Uşoară încântare; e corect orice termen din seria „mulțumire", „OK", „stare de bine" etc. Comparați buzele din această imagine cu buzele relaxate din imaginea 1. Capitolul 9 descrie expresiile încântării.

FOTOGRAFIA 5

Furie (iritare) extrem de bine controlată — sau determinare. Nu putem fi siguri când singurul indiciu e o uşoară apăsare şi îngustare a buzelor. E un indiciu important chiar dacă e ambiguu; dacă îl observați în viața de zi cu zi probabil că vă puteți da seama dacă e un semn de furie sau unul de determinare în funcție de situație. Acesta poate fi unul din primele semne ale furiei, alertându-vă înainte ca situația să devină ireversibilă; uneori semnul apare înainte ca cealaltă persoană să realizeze că e pe cale să se înfurie. Mai multe despre semnele furiei găsiți în capitolul 6.

FOTOGRAFIA 6

Frică uşoară sau extrem de bine controlată. Cea mai obişnuită greşeală e să interpretăm această expresie ca pe un semn de dezgust. Indiciul fricii se găseşte în

strângerea uşoară a buzelor. Uneori, când o persoană descrie sau îşi aminteşte o situație în care se temea, fără ca în prezent să simtă frica, respectiva persoană va arăta această expresie subtilă. Frica e discutată în capitolul 7.

FOTOGRAFIA 7

Din nou dezgust, de data aceasta semnalat nu de ochi sau nas, ci de uşoara ridicare a buzei de sus. Expresia e valabilă şi pentru dispreț. Dezgustul e discutat în capitolul 8.

FOTOGRAFIA 8

Supărare, nefericire, descurajare, perplexitate... Toate acestea sunt posibilități care se referă la tema furiei dată de apariția unui obstacol în calea împlinirii unui scop. Poate fi chiar o furie extrem de bine controlată. Găsiți mai multe informații despre cum să identificați aceste nuanțe în capitolul 6.

FOTOGRAFIA 9

Expresie mascată a furiei. Persoana pare fericită fiindcă are buze zâmbitoare, dar sprâncenele nu se potrivesc cu ideea unei emoții plăcute. Poate fi o încercare de a masca furia (emoția arătată de sprâncene) cu un zâmbet vesel, o amestecare a furiei cu încântarea, sau amuzamentul dat de perplexitate. Sprâncenele din

această imaginea arată la fel cu cele din imaginea 8, dar mişcarea e mai puternică aici. Mai multe despre furie în capitolul 6.

FOTOGRAFIA 10

Frică sau surpriză — sau fascinație profundă. E greu să fim siguri când indiciul e limitat la ridicarea pleoapelor superioare. Dacă e teamă sau surpriză, atunci fie este simțită relativ uşor, fie sentimentele sunt extrem de controlate. Frica şi surpriza sunt explicate în capitolul 7.

FOTOGRAFIA 11

Furie controlată, o foarte uşoară iritare incipientă sau dificultăți de concentrare asupra unui lucru (sau asupra unei idei). Când indiciul e dat de pleoapele tensionate, contextul poate ajuta la identificarea înțelegerii corecte a emoției persoanei. Mai multe despre furie în capitolul 6.

FOTOGRAFIA 12

Îngrijorare, aprehensiune sau teamă controlată. Configurația din sprâncene e unul din cele mai bune indicii pentru aceste sentimente. Capitolul 7 arată cum diferă expresia respectivă de surpriza arătată în sprâncene.

FOTOGRAFIA 13

Furie controlată sau iritare. Indiciul e în maxilarul inferior, care e mişcat în față. Pleoapele inferioare sunt uşor tensionate. Din nou, capitolul 6 descrie întreaga desfăşurare a expresiilor furiei.

FOTOGRAFIA 14

Dispreț, superioritate, desconsiderare. Îngustarea unui colț al gurii semnalează această serie de emoții înrudite. Mai multe despre dispreț şi despre cum diferă de dezgust în capitolul 8.

Nu vă îngrijorați în legătură cu câte greşeli ați făcut. Majoritatea oamenilor care privesc aceste imagini nu se descurcă bine în mai mult de cinci cazuri. Chiar şi cei care privesc mai multă vreme nu identifică în mod corect mai mult de zece imagini. Sunt grele — fiindcă sunt parțiale, diminuate, implicând uneori două emoții amestecate. Ar trebui să recunoaşteți mai uşor aceste expresii odată ce ați citit explicațiile despre fiecare semnal facial al emoțiilor şi ați studiat mai multe imagini ale expresiilor subtile.

Vă mai amintiți că la începutul acestui capitol am explicat că există trei tipuri de expresii subtile — parțiale, diminuate şi microexpresii? E important să reținem că, deşi ați reuşit să identificați expresii parțiale sau diminuate (ca cele arătate în acest test), ori o microexpresie apărută fulgerător pe figură, nu puteți şti de ce anume a fost arătată în acest fel. Sunt mai multe posibilități:

Expresie diminuată	• începutul unei emoții • emoție ușoară • emoție atenuată • încercare eșuată de a ascunde o emoție
Expresie parțială	• emoție ușoară • emoție atenuată • încercare eșuată de a ascunde o emoție
Microexpresie	• suprimare deliberată a emoției • suprimare inconștientă a emoției

Cu atâtea posibilități, poate părea că nu veți fi în stare să folosiți eficient informația. Dar a recunoaște în mod conștient ce emoție simte o persoană e un pas mare pentru îmbunătățirea comunicării. În unele cazuri, ținând cont de context și de o emoție parțială ori diminuată, veți putea observa că emoția celeilalte persoane e incipientă; reacția dumneavoastră în timpul perioadei refractare, discutată în capitolul 3, poate să vă ajute foarte mult. Uneori chiar veți ști ce simte o persoană încă înainte ca ea să-și fi dat seama, mai ales dacă semnalul e o microexpresie rezultată în urma reprimării. Veți fi capabil să recunoașteți că există o posibilitate ca persoana să-și diminueze ori să-și ascundă emoțiile, lucru care vă poate influența răspunsul. Pe măsură ce vă veți familiariza tot mai mult cu fiecare familie de emoții descrisă în capitolele 5–9, exersând identificarea expresiilor diminuate și parțiale, veți descoperi că aceste informații valoroase pot fi aplicate în cazul prieteniilor, vieții profesionale și vieții dumneavoastră de familie.

DREPTURILE DE AUTOR ALE ILUSTRAȚIILOR

Paginile 33, 30: From *The Face of Man: Expressions of Universal Emotions in a New Guinea Village.* Copyright © 1980 Paul Ekman.

Pagina 133: Bettye Shirley la conferința de presă. Copyright © 1974 Associated Press. Republicată cu permisiunea AP/Wide World Photos.

Pagina 141: Refugiați în tabăra din Tuzla, Bosnia. Copyright © 1995 Luc Delahaye/Magnum Photos.

Pagina 170: Protestatarii canadieni devin agresivi. Copyright © Corbis/Bettman.

Pagina 175: Maxine Kenny este imobilizată în sala de judecată. Copyright © 1998 Jay Racz/The Press-Enterprise.

Pagina 219: Căderea surprinzătoare. Copyright © 1979 Louis Moxxa/ *New York Post.*

Pagina 223: Accident de autobuz în Surabaya, Java de Est. Copyright © 1996 *Jawa Post Daily.*

Pagina 238: Accident la un concurs pe role. Copyright © 1973 Gene Kappock/ *New York Daily News.*

Pagina 239: Jack Ruby îl împuşcă pe asasinul lui Kennedy, Lee Harvey Oswald. Copyright © 1963 Robert H. Jackso */Dallas Times-Herald.*

Pagina 275: Reuniune familială emoţionantă. Copyright © 1973 Slava Veder/Associated Press. Republicată cu acordul AP/ Wide World Photos.

Pagina 282: Jennifer Capriati se simte *fiero*. Copyright © 2001 Clive Brunskill/ Allsport. Republicată cu permisiunea Getty Images.

Pagina 296: (Duchenne)

Pagina 302: Ronald Reagan la întrunirea NAACP. Copyright © 1981 Associated Press. Republicată cu acordul AP/ Wide World Photos.

Pagina 302: Richard Nixon îşi ia „La revedere". Copyright © 1974 Associated Press. Republicată cu acordul AP/ Wide World Photos.

Pentru restul fotografiilor, dreptul de autor este: © 2003 Paul Ekman.